

# 渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和6年2月 No.141 発行：社会福祉法人 奉優会



## 3月



## 講座・事業開催のご案内



### 消防機器・緊急通報装置点検

居室内の消防設備・緊急通報装置の保守点検を行います。ご協力の程お願いいたします。詳細は掲示物をご確認ください。



日時：3月4日(月) 9:00~15:00  
午前 7・6・5階 / 午後 4階  
(7階 ⇒ 4階の順に行います)

当日はご在宅くださるようお願いいたします。  
ご不在の場合は職員までお知らせください。

### 太極拳 第2・第4火曜日

- ①10:00 開始 (座位中心)
- ②10:40 開始 (立位中心)

どなたでも簡単に太極拳が学べます。  
座位・立位、どちらも気軽にお試しください！



### 椅子ヨガ 第1・第3火曜日

座ってできる簡単なヨガです。  
どなたでもお気軽にどうぞ！



### 新・健康体操 第1・第3水曜日

ラジオ体操や、楽しい歌の体操を行います。お気軽にご参加を！



### Enjoy! 脳トレ 木曜日

第2・第4木曜日 午前と午後を実施です。



### 復活！<新・趣味サロン Vol.3> 新・ゲーム広場

第4水曜日 13:30~15:00



トランプ、卓上ゲーム、囲碁・将棋・オセロ、等々、お好きな時間にいらして、ご自由にお楽しみください！



### <お楽しみ上映会>

2月は実施中止となりましたため、同じ作品『道』を順延して上映いたします。前回申し込まれた方は、参加申し込み不要です。新たに参加ご希望の方は、職員までお声掛けください。

日時：第2水曜日 午前と午後実施  
場所：4階ボランティア室



### ケアハウスせせらぎ 音楽サークル

毎月第3土曜日

※自主練習日につきましては、随時掲示等でお知らせします。



### 募集中!

音楽サークルでは、新しい参加者様を募集中です。楽器ができなくても大丈夫！難しい事は一切ありません。一緒に歌を、音楽を、楽しむためのサークルです。お気軽に職員までお声掛けください。「黙唱」大歓迎です！



一緒に歌い演奏する楽しさを、ぜひお気軽に♪

### フレイル予防体操

月曜実施です。開催の有無は当日午前中に「本日のお知らせ」に掲示します！





## 3月の献立

- 3日(日) 昼食 《ひな祭り》  
桜ちらし、蛤潮汁/ひなあられ
- 5日(火)・17日(日)・30日(土)  
《福祉施設から産地直送米》玄米ご飯
- 12日(火) 昼食《食育メニュー/わかめ》  
豚肉とわかめの黒酢炒め
- 20日(水) 夕食 《春分の日》おはぎ
- 28日(木) 昼食 《お花見弁当》  
助六/春のお菓子

桜の開花予想に合わせ、  
3月にお花火弁当を提供します。

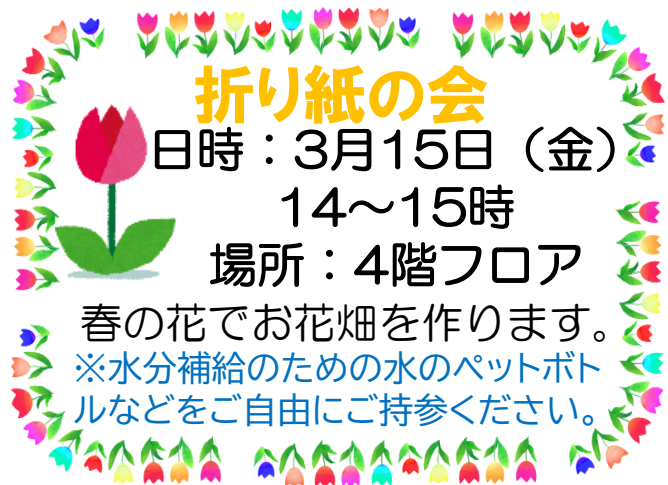


2月の  
お食事 振り返り

バレンタインカードにして、  
皆様にお届けしました。



2月5日(月)  
折り紙の会  
8名のご入居者様が  
参加されました。  
賑やかにあっという間の時間でした。



## 折り紙の会

日時：3月15日(金)

14~15時

場所：4階フロア

春の花でお花畑を作ります。

※水分補給のための水のペットボトルなどをご自由にご持参ください。

## お食事についてのお願い

- ご自身がお住いの階に提供されたお食事をご利用ください。  
別の階に提供されているものを職員がお持ちすることはございません。  
ご自身で別の階からお持ちになることもお控え下さい。
- お代わりは、お食事を申しこまれている方のための物です。
- 欠食されている方はご遠慮ください。

## お食事の取り間違いの注意について

- ご入居者様同士での、お食事の取り間違いがございます。
- その場合、お食事の作り直しをすることになり、お食事を取り違えられたお相手のご迷惑になるのはもちろんのこと、厨房にとっても負担となります。
- お食事トレーについてる食札のお名前が、ご自身のお名前であることを確認の上、お食事をお持ちください。

**注意**

## お茶の利用について

- 湯飲み茶碗、及びお茶ポットは、基本的には、ご自身の席のあるテーブルの物をお使いください。
- ご自身の席の物が無くなってしまった場合には、別の席の物をお使いください。
- 皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

## 【お茶などを床にこぼさないようご注意ください！】

- ・居室にお茶などをお持ち帰りになる時に、廊下や食堂の床にこぼさないようご注意ください。
- ・お風呂の後にタオルや洗面器から垂れ落ちる水にもご注意ください。
- ・知らずに歩くと転倒の危険がございます。
- ・お茶などがこぼれていましたら、職員までご連絡ください。



## ◆ 4階大浴室 あらためて節水ご協力へのお願い ◆

- ・お体を洗っている間、また湯船に入っている間は、お水（カーン・シャワー）は止めてください。
- ・お風呂から出る際、お水は必ず止めたことを確認し、お水を出したままで帰らないようにしてください。



※皆様が気持ちよく入浴できますよう、ご協力の程お願いいたします。

## ◇ 住所には必ずお部屋番号を ◇

ご親戚やご友人、業者等に住所をお伝えする際、部屋番号を省略せずにお伝えいただけますよう、お願いいたします。部屋番号がない郵便物や宅配物は宛先不明になる可能性があります。ご協力の程、よろしくお願いいたします。



## 《食堂のトースター配置についてのお知らせ》

3月より各階、朝食時にお使いいただくトースターの配置を、水曜日も含め毎日、テレビ横の1台のみとさせていただきます。各階のご使用状況を見て判断させていただきました。ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。



せせらぎ管理事務室主催

せせらぎ館内合同

## 防災訓練

ケアハウスの他、せせらぎ館内合同防災訓練が実施されます。起震車（揺れを体験できる装置）による疑似地震体験訓練も実施します。ぜひご参加ください。

日時：3月18日(月)  
14:00~15:30

※詳細は掲示物等にてご確認ください。



せせらぎコミュニティ協議会主催

## \* せせらぎ桜を観る会 \*

せせらぎ名物ともなりました、「せせらぎ桜を観る会」今年も開催されます。日時：3月28日(木) 13:30~14:40頃 昨年同様、夜のライトアップもあります。※詳細は掲示物等にてご確認ください。



# 渋谷区ケアハウスせせらぎ

令和6年 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
2/25	2/26	2/27	2/28	2/29	1	2
						
3	4	5	6	7	8	9
	消防機器・ 緊急通報装置 点検 午前：7～5階 午後：4階	椅子ヨガ A10:00 開始 B10:40 開始	新・健康体操 ①10:00 開始 ②10:30 開始			
10	11	12	13	14	15	16
	不燃ごみの日	太極拳 ①10:00 開始 ②10:40 開始	お楽しみ 上映会	Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30～11:00 13:30～15:30	折り紙の会 14:00～15:00 	音楽サークル 14:00～15:00
17	18	19	20	21	22	23
	せせらぎ館内 合同防災訓練 14:00～15:30 	椅子ヨガ A10:00 開始 B10:40 開始	新・健康体操 ①10:00 開始 ②10:30 開始  春分の日	6階入居者 懇談会 13:30～14:30		
24/31	25	26	27	28	29	30
		太極拳 ①10:00 開始 ②10:40 開始	新・ゲーム広場 13:30～15:00	Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30～11:00 13:30～15:30 桜を観る会		

## ＜相談員からのお知らせ＞

「医療・介護の合算療養費制度」「老親の預貯金、子が管理」等、入居者様に有用な新聞記事を、4階カウンターの新聞記事のスクラップファイルに綴じてありますのでご覧ください。

## 6階入居者懇談会

2月15日の6階入居者懇談会が中止となりましたため、3月に順延して開催させていただきます。ポスター、申込書をご覧ください。

日程：3月21日（木）

時間：13時30分～14時30分

場所：6階食堂

