

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和6年3月 No.142 発行：社会福祉法人 奉優会

4月

講座・事業開催のご案内



定期講座・事業につきまして

4月からの新年度も、講座類は従来通りの形で継続させていただきます。体操・ヨガ・太極拳・脳トレ他、新しい教材も徐々に取り入れていきますので、引き続き皆様のご参加をお待ちいたしております。



ゆったり遊ぼう

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、好きな時間にいらして、自由にお楽しみください！



新・趣味サロン Vol.2

＜お楽しみ上映会＞

作品は参加申込書にてお知らせします。リクエストもどんどんお寄せください！

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



- 6階防災訓練 -

6階入居者様の防災訓練を実施します。詳しくはポスター、申込書にてご確認ください。

日時：4月22日（月）13:30~14:30
場所：6階食堂



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！新しい教材も準備中です！



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 午前と午後実施です。



ケアハウスせせらぎ 音楽サークル

~~毎月第3土曜日~~

↑ 今月は第4土曜日(4月27日)に変更させていただきます。

募集中!

音楽サークルでは、体験参加者様を募集中です。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。見学だけでも大歓迎です！



一緒に歌い演奏する楽しさを、ぜひお気軽に♪「黙唱」大歓迎です！




4月の献立

- 5日(金) 昼食 《食育メニュー/かぶ》
 鮭のかぶらマヨネーズ焼き
- 8日(月) 昼食 《花まつり》山菜おこわ、
 そら豆と新玉ねぎのお浸し/よもぎ饅頭
- 28日(日) 夕食 《初かつお》
 初かつおのたたき



4月の献立表から、献立に祝日の旗印は
つけません。カレンダーにてご確認ください。

折り紙の会

日時：4月12日(金) 
会場：4Fフロア

※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。

3月の
お食事
振り返り

3月15日(金)
折り紙の会を開催。
パンジーを折りました。



◆ 食堂手洗い洗面台の使用についてのお願い ◆

- ・食堂洗面台にご飯粒やみそ汁の具など固形物は流さないでください。
排水管が詰まったり、洗面器が汚れてしまいます。
- ・手洗い用の洗面台です。コップや食器、配膳用のしゃもじやお玉は洗面台で洗わないでください。

※皆さんが気持ちよく使用して頂くよう、ご協力の程お願いいたします。



「いただきます。」は感謝の心とエネルギー循環。

4月にお釈迦様の誕生日「花まつり」という新しいイベントを入れました。

近年桜の開花が早まっており、それに合わせて毎年4月に提供していた「お花見弁当」を3月に提供、そして、昨年から提供してきた《福祉施設から産地直送米》玄米yご飯が終了しました。

これらに代わるイベントとして、春に旬を迎える食材を味わって頂く日にしたいと思いました。

お釈迦様と言えば仏教の祖ですが、普段の生活の中で、特定の神さまに向けるとは限らず、そっと手を合わせる行為は見られますね。

お食事の、食べ始めと終わりに、「いただきます。」「ごちそうさま。」と手を合わせるのは、食べ物の生命を頂くことに感謝し、食べ物から頂いたエネルギーを体内で巡らす行為です。

ヨガの中でよく使われる合掌のポーズは、体のエネルギーの流れをよくし、心身のバランスを整えます。また、感謝や尊敬という意味が含まれています。

余談ですが、ある脳科学者は、「運がいい人」を祈りの面から分析しています。「運がいい人」は次のように祈る。

- 「・ポジティブな祈りをする。」 「・より多くの人のために祈る。」
- 「・敵の幸せを祈る。」 「・病んでいる人のために祈る。」

つまり、「運がいい人」は他者ために、より多くの人のため祈るために脳が良い方向に向かう、運が良くなると考えられるようです。（「科学がつきとめた『運のいい人』」中野信子・著/2023サンマーク出版）



♪ご報告

せせらぎコミュニティ協議会主催 せせらぎ桜を観る会

3月28日(木)、せせらぎコミュニティ協議会の方々に主催した「せせらぎ桜を観る会」が開催されましたが、満開とはならず残念でした。協議会の小嶋雄二様が書かれた「せせらぎ桜の木」の冊子を4階ステーションに冊子を置いてありますので、ご興味のある方はお読みください。違う視点で桜を愛でることができます。

3月28日(木) せせらぎ夜桜ライトアップは延期になりました。
4月5日(金)のみ、夜桜ライトアップを18時~20時に実施!!

コーラス



トロンボーン演奏

朗読会

フォトセッション

せせらぎ管理事務室主催

せせらぎ館内合同

防災訓練

実施されました！！

3月18日(月) 14時から館内合同防災避難訓練が実施されました。強い風と寒さの中、ケアハウスの入居者の25名の方が、館内他部門も方々と一緒に参加されました。外部避難階段からの降下訓練や起震車を使っての地震体験訓練など有意義な訓練でした！



食堂開放の お知らせ



食事時間以外もご利用できます！

開始日：4月1日(月)

開放時間：午前7時～午後7時

※テレビの音量にご注意ください。

※お茶程度はお飲みいただいて構いません。

※後片付けもお願いいたします。

※感染症対策にはこれまで同様に
ご協力の程お願いいたします。

◆「RSウイルス感染症」をご存じですか？◆

RSウイルス感染症は、RSウイルスの感染により引き起こされる呼吸器の感染症です。飛沫感染と接触感染によって拡がり、症状は発熱や鼻水、咳といった症状があらわれ数日間で回復しますが、60歳以上の方や基礎疾患のある方は重症化しやすいとのことです。RSウイルス感染症の発生は、2021年以降は、春から初夏に継続して増加がみられ、夏にピークがみられます。RSウイルス感染症の流行時にとる対策は、①手洗い、手指の消毒 ②鼻汁、咳などの呼吸器症状がある時はマスクを着用です。集団感染が発生しやすいので、コロナ禍と同様に予防のご協力をお願いします。

参照資料抜粋：

令和6年3月6日 読売新聞「ドクターに聞く、リスクと予防」



6名の入居者様にご参加いただきました。

<奉優会より>・角部屋の外側窓掃除は来年度から実施（日程は現在は調整中）・転用計画についてのお問い合わせは渋谷区へ・3月28日（木）せせらぎ桜を観る会のご案内・緊急連絡先等の変更はご連絡を・収入算定に必要な源泉徴収票が1月に発送、保管のお願い・せせらぎ以外で健康診断を受けられた方は結果をお知らせ頂きたい・3/18合同避難訓練ご参加へのお礼・4月から階ごとの防災訓練も再開・12月から月2回、朝食のヤクルトをジョアに変更・朝パン提供の方へ納豆提供・パン食も米飯と同じ献立で提供・パンの賞味期限は解凍後は無効。

▼意見交換

○湯呑みが足りない時がある。

⇒各テーブル4つずつ置いており、不足時は余っているテーブルからお取りください。

○ポットによってお茶の温度差がある。

⇒沸かしたては危険なので入れないようにしており、冷ます時間に差が出て温度差となる可能性はある。

○玄関扉が長時間開けたままになっている場合がある。

⇒長時間はお控えいただくよう、掲示やせせらぎ便りをお願いしていく。

○転用計画の引っ越しが7階から始まるが、進捗は？

⇒6月に移動の方が2人確定している。引っ越しする為の片付け整理などは自主的に個別に進んでおられます。

○引っ越しを控えた方々に伝えたいことは？ ⇒居室移動のお知らせの掲示等について検討し伝えていく。

○入居時、床やトイレはそんなにきれいじゃなかった。入居時に空き部屋の掃除はきちんとしておいてあげてほしい。

○6階の懇談会の時には区の方が来て欲しい。経過や進捗について説明して欲しい。

⇒2点、区にお伝え致します。

○エアコンのフィルターの取り外し等、できなくなっている。施設側でやってもらえる事のリストがあればいい。

⇒基本的には自室内の掃除や部品交換等をご自身で、またはご家族に依頼して行っていただくこととなっています。難しい場合は職員にご相談ください。

3/21(木) 6階入居者懇談会報告

渋谷区ケアハウスせせらぎ

令和6年 4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
3/31	1	2	3	4	5	6
		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			
7	8	9	10	11	12	13
	不燃ごみの日 	太極拳 ①10:00 開始 ②10:40 開始	お楽しみ 上映会 午前と午後 	Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30~11:00 13:30~15:30	折り紙の会 14:00~15:00 	
14	15	16	17	18	19	20
		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	7階入居者 懇談会 13:30~14:30		
21	22	23	24	25	26	27
	6F防災訓練 13:30~14:30 	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		音楽サークル 14:00~15:00
28	29	30	31	5/1	5/2	5/3
	昭和の日 					

＜相談員からのお知らせ＞

「ぼうこう炎」「ショッピングカートの選び方・使い方」「1日40分運動（歩行なら8000歩）のすすめ」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。

7階入居者懇談会

入居者懇談会を開催いたします。
詳しくはポスター、申込書をご覧ください。

日時：4月18日（木）
13時30分～14時30分
場所：7階食堂

