

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和6年4月 No.143 発行：社会福祉法人 奉優会



5月 講座・事業開催のご案内



椅子ヨガ 第1・第3火曜日

4月より、インターネットを利用した新しいメニューを絶賛、お試し実施中です！！
参加申し込みは不要。座ってできる簡単なヨガですので、どなたでもお気軽にどうぞ！



ご希望により、マットを使った床で行うヨガも実施いたします。職員にお声掛けください。

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ください。お申し込みは不要です。



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。申し込み不要ですので、お気軽にご参加を！
新しい体操も徐々に取り入れていきます。



Enjoy! 脳トレ 木曜日

第2・第4木曜日 午前と午後を実施です。



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、ご自由にお楽しみください！



- 7階防災訓練 -

7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：5月20日（月）13:30～14:30
場所：7階食堂



▶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



ケアハウスせせらぎ 音楽サークル

毎月第3土曜日

※追加の活動日につきましては、随時掲示等でお知らせします。

募集中!

音楽サークルでは、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！



5月の献立

- 5日(日) 昼食 《こどもの日》
海鮮ばらちらし寿司/柏餅
- 12日(日) 昼食 《母の日》
牛てりたま丼/水まんじゅう
- 23日(木) 昼食 《新茶イベント》
もみじ饅頭
- 29日(水) 昼食 《食育メニュー/アボカド》
豚バラ肉味噌焼きアボカド丼

4月12日(金) 折り紙の会を行いました。



ちょうちょを折りました。



新茶の季節が近づいてきました!

今年もみなさまに新茶の振舞をさせていただきます。
5月23日(木) 昼食
お茶菓子はもみじ饅頭です。

各階を順番に回りますので、多少時間が押す場合がありますが、食堂にて振舞います。



折り紙の会

日時：5月10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。

4月の
お食事 振り返り



お代わりに関して変更のお知らせ

令和6年6月を目途に、お代わりの提供方法を変更させていただきます。詳細は後日お知らせさせていただきます。

尚、お代わりは、お食事を申しこまれている方のためのものです。欠食の方はご遠慮ください。また、取り置きせず、配膳された時間内にお召し上がり下さい。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

渋谷区ケアハウスせせらぎ 事業所責任者 篠原 大輝



4月5日(金) 夜桜ライトアップ開催されました

延期となっていた「夜桜ライトアップ」が開催されました。今年満開とはなりませんでした。綺麗にライトアップされた桜を地域の皆さんと鑑賞いたしました。花冷えの肌寒い中でしたが、桜を見上げて自然と笑みがこぼれ、気持ちが温くなるような、素晴らしい集いとなりました。



◆ 2階ポストへの「チラシ投函お断り」シール貼付について

2階ポストにチラシ等が多数投函され、迷惑しているとお声をいただいております。ご希望の方にはポストに「チラシ投函お断り」等のシールを貼付します。職員までお声掛けください。



～渋谷区軽作業代行サービスのご案内～



○渋谷区では日常生活における簡単な作業を安価に代行するサービスを行っています。令和6年4月から事前に申請して「**認定番号**」が必要になりました。

- ①「認定番号」申請は包括支援センターまたは高齢者福祉課サービス事業係に申請書を提出してください。（申請書は包括にあります）
- ②2週間程度で区から「認定番号」の書かれた通知書が届きます。
- ③ご利用時に渋谷区シルバー人材センターに「認定番号」を伝えてお申し込みください。

○案内文書は各フロア食堂に置きます。ご確認ください。

対応可能な仕事内容などにつきましては、シルバー人材センターまでご確認ください。



13名の入居者様にご参加いただきました。

＜渋谷区より＞

区役所 新任担当者のご挨拶（南口氏から井上氏へ交代となりました。）

＜奉優会より＞

角部屋の避難経路側窓掃除は今年度から業者が実施（日程は現在は調整中）・ラウンジ前植栽4/23剪定業者が状況確認予定・エレベーター内緊急用備蓄品セット設置・緊急連絡先等の変更はご連絡を・収入算定に必要な書類の保管のお願い・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・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・お代わりは食事を申し込まれている方だけがご利用できます。食堂洗面台の使用について。

▼意見交換

○2Fラウンジ前の植栽が枯れて葉っぱだけになって気になる。

⇒4/23（火）に剪定業者が現地調査。今後の対応を相談すると1F管理事務室から報告があり。

○ベランダ側の窓の清掃は自分で行うのか？窓も大きく高齢で難しくなっている。

⇒窓の清掃などはご自身、またはご家族にお手伝いして対応して下さい。⇒他の入居者の方から「自分はシルバー人材センターにお願いしている」とのご意見あり。⇒申し込み方法など皆さんにお知らせします。※上記「渋谷区軽作業代行サービスのご案内」を参照してください。

○エレベーター内の椅子の様な物が緊急時用と聞いたが、掲示などが無いと分からない。

⇒他の入居者の方からもご意見あり ⇒「以前せせらぎ便りでエレベーター内の閉じ込めについての記事があった。それを貼り出せばよいのでは。」とのご意見もあり。

⇒1F管理事務室（渋谷区）が設置した非常時の備蓄品。ご意見は、1F管理事務室へ報告します。

○4F大浴室の床タイルは滑る。滑り止め加工などしてくれているが、滑らないタイルに交換が必要。

⇒滑り止め加工や清掃時の床洗剤など変更して対応していただいているが、ご意見報告していく。

○せせらぎの小道は整備が必要。転倒の危険がある。⇒ご意見報告していく。

★「ケアハウス転用についてのご連絡」区役所からの資料を別紙添付いたします。

ご確認ください。

4/18（木）7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 5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
4/28	4/29	4/30	1	2	3	4
			新・健康体操 ①10:00 開始 ②10:30 開始		憲法記念日 	みどりの日 
5	6	7	8	9	10	11
	振替休日	椅子ヨガ 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 	
12	13	14	15	16	17	18
母の日 	不燃ごみの日 	太極拳 ①10:00 開始 ②10:40 開始	新・健康体操 ①10:00 開始 ②10:30 開始	6階入居者 懇談会 13:30~14:30		音楽サークル 14:00~15:00
19	20	21	22	23	24	25
	7階防災訓練 13:30~14:30 	椅子ヨガ 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 新茶振舞	排水管洗浄 13:00~17:00 	
26	27	28	29	30	31	6/1
		太極拳 ①10:00 開始 ②10:40 開始				

＜相談員からのお知らせ＞

「高齢期の暮らし どう変わる」
「増える身寄りなき高齢者」等、
入居者様に有用な新聞記事を、4
階のカウンターの【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

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。※区役所担当者来訪予定
日時：5月16日（木）
13時30分～14時30分
場所：6階食堂

