

# 渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和6年10月 No.149 発行：社会福祉法人 奉優会

## 11月

## 講座・事業開催のご案内

### \*楽々筋トレ講座\*

一動作4秒！テレビ画面を見ながらどなたでも簡単にできる筋トレ運動です。ぜひ覚えていただき、日頃の筋トレで、フレイル予防・介護予防を！

◆毎月第3火曜 詳細は掲示物をご覧ください。



### 椅子ヨガ 第1火曜日

座ってできる簡単なヨガです。ゆったり心の休養にもお勧め！



### ※各種講座等の参加方法につきまして

「お楽しみ上映会」以外は申し込み不要、自由参加制となっております。座席も自由ですので、譲り合ってお楽しみいただけますよう、よろしくお願いいたします。



### 新・健康体操 第2・第4水曜日

ラジオ体操や、簡単で楽しい歌の体操等を行います♪

今月より、実施日を第1・第3水曜日から**第2・第4水曜日**に変更させていただきます。今後ともよろしくお願い致します。



### Enjoy! 脳トレ 木曜日

第2・第4木曜日 午前と午後に実施



### - 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：11月25日（月）13:30～14:30  
場所：7階食堂



### <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

※今月は11/10(日)に実施いたします。

場所：4階 面談室兼宿直室



## 小さな小さな音楽会 Vol.24

主催：せせらぎコミュニティ協議会



11月10日（日）にせせらぎ大会議室で、「小さな小さな音楽会」が開催されます。今年も子供たちのかわいい歌声を、地域の方々と一緒に楽しみましょう！

### ケアハウスせせらぎ 音楽サークル

毎月第3土曜日

**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♪



今年も各種イベントで大活躍！次回も楽しみです♪

# 11月

## の献立

- 3日(日) 昼食 《特別メニュー》 しょつつる焼きそば、抹茶葛餅
- 7日(木) 昼食 《立冬》 栗ご飯
- 14日(木) 昼食 《食育メニュー/こんにやく》 こんにやくチャプチェ丼
- 21日(木) 夕食 《ボジョレーヌーボー解禁日》 ワインゼリー
- 22日(金) 昼食 《キムチの日》 豚キムチチャーハン
- 24日(日) 夕食 《和食の日》 牛肉の香味蒸し、鮪の刺身

みなさん、こんにちは。来月もいくつか行事食をご用意します。行事ではないのですが、今年もしょつつるが手に入ったので、11月3日に『しょつつる磯焼きそば』を提供いたします。しょつつるとは、秋田県で生産されている魚醬でハタハタを原料としてつくられています。魚の旨みと風味が詰まった焼きそば、ぜひ楽しみにしてください☆

### 湯飲みを探しています



お部屋に返却忘れの湯飲みはありませんか？  
お手数をおかけして申し訳ありません。ご確認いただけますよう、ご協力お願い致します。



10月の  
お食事 振り返り

## 非常食のすすめ



先日、防災訓練があったので、今月は非常食についてお伝えします。

非常食は国からの支援が届くと思われる3日分を用意しておくことが望ましいとされていますが、不測の事態に備え1週間分あると良いと言われています。せせらぎにも3日分の非常食が用意されていますが、食べ慣れない非常食を食べるのはストレスもかかります。日頃から「心の栄養」として食べ慣れているお菓子や「体の健康」の為に、不足しがちな野菜ジュース等、ローリングストックしておく、いざと言う時にご自身の健康を支えてくれます。

※ローリングストックとは、常に一定の食品を用意しておくこと。



## 【角部屋避難経路ガラス清掃のお知らせ】

ケアハウス角部屋対象：ガラス清掃作業実施

11月10日（日）13時30分～14時00分



今年度から業者が実施しております(次回は3月予定)



## 「皆様の声ポスト」について

4階「皆様の声ポスト」の投書物回収時間は、7:30頃と16:00頃の1日2回です。外出届等を投函されますと長時間確認できない場合がありますので、届出用紙類はステーションの届出箱へご投函をお願いいたします。



## ＜お願い＞ ペットボトルにポットからお茶を注がないでください

空のペットボトルにポットからお茶を注ぐことはお控えください。ポットの口に細菌が付着し、衛生上の危険があります。ペットボトルの使い回しも衛生面から、行わないことをお勧めします。お茶は口の広い湯飲み茶碗等に、ポットの口から離して注いでください。



## 入浴についてのお願い

浴室や脱衣所での、「シャワーやタオルの水しぶきがかかる」「大きな音を立てられびっくりする」等のお申し出が増えています。皆様が気持ちよく入浴できますよう、周囲へのご注意、ご配慮をいただけますよう、あらためてよろしくお願いいたします。



## ＜ケアハウス転用計画 入居者様移動のご案内＞

11月15日(金)、11月17日(日)、11/20(水)、11/21(木)

9時～17時 予定

7階から5階・4階へ4世帯の居室移動作業がございます。



10名の入居者様にご参加いただきました。

10/17(木) 5階入居者懇談会報告

### ＜奉優会より＞

基本的な感染症予防の継続のお願い／角部屋の避難経路側窓掃除は7・11・翌年3月に実施。網戸の掃除はご自身でお願いします／生活音について／ラウンジ毎週月曜のみ16時～20時まで夜カフェ実施中／10/14電気設備点検無事終了の報告とお礼／10/21館内合同防災避難訓について／冷温水器発生機更新工事について／緊急通報装置改修工事について／大浴室脱衣所同時使用人数変更について／工事期間中の駐車について／遺失物について、日頃、ステーションと各階パントリーカウンターをご確認ください／緊急連絡先等の変更はご連絡を／収入申告書のお礼、新使用料通知の案内／体調不良時のお申し出はインターフォンコールで／12/17健康診断について／せせらぎでの健康診断を受診されていない方は、ご自身の医療機関での診断結果をお知らせ下さい／アセスメントについて／転用計画での施設内転居の予定／高波管理栄養士より新任の挨拶／ビタミンC、食物繊維の増加の為寒天、麦飯、雑穀米など回数増／厨房のスプーン、小スプーンが居室にあればご返却ください／防災関連のご案内

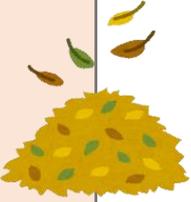
### ▼意見交換

- クリスマスメニューはチキンでなくても、らしいものを出してほしい。⇒ご検討いたします。
- 水曜の朝食はトースターが混むので、やはり以前のように2台あるとよい。  
⇒状況確認の上、ご検討させていただきます。
- 先日の急な女子浴室一時使用中止の原因は？  
⇒前日の電気設備点検による停電の影響で、塩素注入システムの不具合が発生したため。
- 南海トラフ地震が怖い。⇒防災については意識を持っていただきたく、訓練も続けていきます。
- 宅配ボックスがあるといい。入居時からないのはわかっていたが、暮らしてみるとやはり不便。  
⇒ご意向を渋谷区に報告いたします。
- お魚が焦げ目もついておいしくなっている。⇒今後も工夫してよい物を提供できるよう努めます。



# 渋谷区ケアハウスせせらぎ

## 令和6年 11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	1	2
						
3	4	5	6	7	8	9
	<b>振替休日</b>	椅子ヨガ ①10:00 開始 ②10:40 開始				
10	11	12	13	14	15	16
お楽しみ 上映会 	不燃ごみの日		新・健康体操 ①10:00 開始 ②10:30 開始	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
17	18	19	20	21	22	23
		楽々筋トシ講座 10:00 開始 		4階入居者 懇談会 13:30~14:30		勤労感謝の日 
24	25	26	27	28	29	30
			新・健康体操 ①10:00 開始 ②10:30 開始	Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30~11:00 13:30~15:30		

### <ケアハウス健康診断について>

健康診断が12月17日(火)9時30分~11時30分を実施いたします。「健康診断受診確認表」を皆様に投函いたしました。**11月5日(火)までにご提出をお願いいたします。**受診を希望されない方も提出をお願いいたします。

### 4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：11月21日(木)  
13時30分~14時30分

場所：4階食堂

