

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和 7年 8月 No.158 発行：社会福祉法人 奉優会



講座・事業開催のご案内



ケアハウス納涼祭

真夏のケアハウス名物・納涼祭！ 今年は久し振りに縁日形式を復活します。皆さん一緒に、楽しく暑気払いしましょう！

日時：8月6日（水）14:00～15:30 場所：4階食堂

※詳細はポスターにてお知らせいたします。

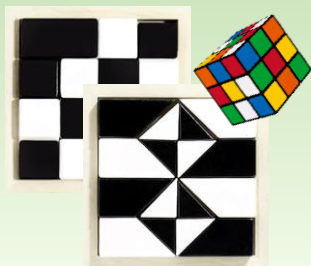


Enjoy! 脳トレ 木曜日

第1・第2・第4木曜日 午前と午後に実施

第1木曜日は **Enjoy! 脳トレスペシャル!**

毎月第1木曜にはいつものジグソーパズルではなく、新しい脳トレパズルやゲームを用意してお待ちしています。最初は難しく感じても、どんどんクセになる面白さを体感してください！



楽々筋トレ講座

奇数月 第3火曜日
(8月は実施致しません)

一動作4秒！どなたでも簡単にできる筋トレ運動です。日頃の筋トレで、フレイル予防・介護予防を！



椅子ヨガ

奇数月 第1火曜日
偶数月 第1・第3火曜日

座ってできる簡単なヨガです。心身を整えリラックスしましょう！



新・健康体操 第2・第4水曜日

5月から新しい体操を取り入れています。ぜひお試しください！



ケアハウスせせらぎ 音楽サークル

8月は25日(月) 13:30～14:30 に実施します。

場所：2階大学習室 または 4階食堂

＜お知らせ＞ 今後、4階食堂での公開練習の機会を増やしたいと思います。ご見学はもちろん、一緒に歌ったり、楽器をさわってみたり、ぜひどなたでもご自由にご参加ください！



＜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3水曜日 午前と午後に実施

場所：4階 面談室兼宿直室

季節のお茶会 <夏> 開催しました！



7月14日(月)、「季節のお茶会 <夏>」を開催しました。冷茶を提供し、皆様につかの間の涼を味わっていただきました。すだれも好評でした♪ありがとうございました！



8月の献立表

6日(水) 昼食 《納涼祭》
たこ焼き・鶏野菜串とつくね串

11日(月) 夕食 《山の日》
富士山ゼリー

25日(月) 昼食 《食育メニュー/オクラ》
ひき肉とオクラのつけ麺



おねがい

★食中毒予防のため…★

- ①食事前の手洗いの実施 ②ケアハウスのお食事は保管はせず、提供時間内にお召し上がりください。
- ③お茶を入れる際、コップや湯飲みに注ぎ口が触れないようにお願いします。

★スプーン・湯吞など★

数に限りがございます。
都度の返却をお願いいたします。



ご協力の程、よろしくお願いいたします。

7月のお食事 振り返り

7月は行事食が他の月よりも多くありました。行事食以外にも、おいしかったお食事、お気に入りのお食事があれば幸いです。



お赤飯



七夕



土用の丑の日



海の日



すいかの日



栄

養

コ

ラ

ム

Vol.5

～『夏バテ』と脱水にご用心～

今年も暑い夏がやってきました。日本の夏は、高温・多湿のため、『夏バテ』になりやすい環境になっています。夏バテとは、夏の暑さによる体調不良の総称で自律神経の乱れや栄養不足、水分不足が原因で起こります。予防としては、春バテ同様、バランスのよい食生活(主にたんぱく質やビタミン、ミネラル)を意識することです。また汗をかきやすいため、こまめな水分摂取を心掛けましょう。

朝はコーヒー、晩酌は欠かせないという方は
ご注意!! コーヒーやアルコールには利尿作用があるため、さらに水分を失ってしまいます。水分補給にはならないため、注意が必要です。

注意

7月の食事アンケート

ご協力ありがとうございました。集計結果は、後日食堂へ掲示いたします。今しばらくおまちください。

おしらせ

帝京短期大学 栄養士臨地実習について

今年も栄養士臨地実習の受け入れを行います。

期間：8/4(月)～8/8(金)

学生人数：3名

交流の機会がございます。

ご理解、ご協力の程
よろしくお願いいたします。

○外壁改修 その他工事実施について

★せせらぎにおいて外壁改修、その他の工事を8月中旬頃から実施されることになりました。

○実施予定工事

- ・**仮設工事**（外壁面及び屋上、中庭、光庭に足場を設置します）
- ・**外壁調査工事**（タイルの浮きや塗装の剥がれなど調査します）
- ・**アスベスト除去工事**（外壁面不具合部アスベスト除去します）
- ・**外壁改修工事**（外壁、中庭、光庭、階段の不具合を改修します）
- ・**外壁高圧水洗浄工事**（外壁前面、バルコニー内に入り天井と壁を水洗いします）
- ・**防水工事**（屋上、バルコニー、中庭及び光庭、外部階段を防水します）
- ・**塗装工事**（外壁及び階段、バルコニー仕切りドア、各種扉等を塗装します）
- ・**雑工事**（中庭の樹木及び石、土を撤去します）



安全 第一

○工期や工事内容、ご注意点等につきましては、後日、1F管理事務室よりお知らせを投函および掲示させていただきます。大変お手数をおかけいたしますが、ご確認いただけますと幸いです。何卒よろしくお願い申し上げます。

【居室玄関のドアは長時間開けたままにしないでください】

- ・夏季は熱風が館内に流れ込み、空調の効きが悪くなる恐れがございます。
- ・換気のためにドアを開放される際は、10分以内を目安にお願い致します。
- ・エアコンの冷氣を取り込む目的での居室ドアの開放は、ご遠慮ください。

＜引き続き、ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます＞



7名の入居者様にご参加いただきました。

7/17(木) 4階入居者懇談会ご報告

＜渋谷区より＞

渋谷区役所 若生係長・平井氏来訪 ご挨拶と転用計画進捗報告 6月2世帯：7階から4階、5階に転室。

＜奉養会より＞

基本的な感染症予防の継続のお願い／熱中症対策について／生活音について／ベランダ使用について／角部屋の外側共用部の窓掃除について／玄関ドア開放についてのお願い／各種講座・行事等のお知らせ、参加ご協力へのお礼／緊急連絡先等の変更はご連絡を／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／アセスメント再開につきご協力をお願い／収入算定へのご協力のお願い／今年度の行事食、物価高の影響について／一部献立の見直しについて／食中毒予防について、また他の方のお膳には触れないように等、衛生面からのお願い／防災関連の各種ご報告・ご案内／食事時に気になる事がありましたら、すぐに職員までお声掛けください／8/4から1週間、栄養士の実習生が研修にまいります。

▼意見交換

○転用計画で、7階と6階の転居が済んだ後は特養になるとの説明だった。4階と5階が残っているが、最終的には全館が特養になるのか？説明会では、そこまではないと答えたが、今でもその通りなのか？
⇒説明会にてご案内申しあげました通り、7階につきましては特別養護老人ホームとなる予定でございます。一方で、6階の用途につきましては、現時点ではまだ確定しておりません。また、同じく説明会にてお伝えいたしましたが、4階および5階は他の用途に変更する計画は現状ございません。

○食事の1日のあたりの総カロリー値について、入居当時は1日1,600～1,700kcalだったが、今は1,400～1,500kcalである理由を教えてください。

⇒年齢、性別から施設全体の1日あたりの必要熱量平均値を出し、それを基準としている。今年は1,550kcal位で、年齢が上がると共に提供エネルギーは下がっていきます。たんばく質については1ヶ月平均53gだったところ、60gを目指して増やしております。ご理解の程よろしくお願いいたします。

渋谷区ケアハウスせせらぎ

令和7年 8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	1	2
						
3	4	5	6 	7	8	9
		椅子ヨガ 10:15 開始	ケアハウス 納涼祭 14:00~15:30 	Enjoy! 脳トレ  スペシャル! 9:30~11:00 13:30~15:30		
10	11	12	13	14	15	16
	不燃ごみの日 		新・健康体操 10:15 開始	Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30~11:00 13:30~15:30		
17	18	19	20	21	22	23
	7階防災訓練 13:30~14:15 	椅子ヨガ 10:15 開始	お楽しみ 上映会 9:30~11:30 13:30~15:30	7階入居者 懇談会 13:30~14:30		
24/31	25	26	27	28	29	30
	音楽サークル 13:30~14:30		新・健康体操 10:15 開始	Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30~11:00 13:30~15:30		

- 7階防災訓練 -

7階入居者様の防災訓練を実施します。
今回は近隣の一時避難場所、避難所情報、ケアハウスで準備している備蓄品や分配方法等について説明いたします。
皆様のご参加をお待ちしております。

日時：8月18日(月)
13:30~14:15

場所：7階食堂



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：8月21日(木)
13:30~14:30

場所：7階食堂

