

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和7年8月 No.159 発行：社会福祉法人 奉優会



9月



講座・事業開催のご案内



敬老の日

ケアハウス敬老会

今年も皆様のご長寿をお祝いたします！

日時：9月11日（木）
14:00～15:15 予定

※ 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木曜日には、いつもと
違う脳トレパズルやゲームを
用意してお待ちしています！



※9/11(木)はお休みです。

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！



楽々筋トレ講座

奇数月 第3火曜日

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！



新・健康体操 第2・第4水曜日

新しい体操も取り入れています。
ぜひお気軽にお試ください！



<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

ケアハウスせせらぎ 音楽サークル



9月は21日(日) 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> 実施場所に関わらず、
ご見学、体験参加は大歓迎です！
ぜひお気軽にお越しください♪



ケアハウス納涼祭 ご報告 8月6日(水)、納涼祭を実施しました！

今年も音楽サークルが大活躍。



夏の歌を皆様で大合唱♪



そして今年は縁日のように、かき氷、射的、
ヨーヨー釣りなど。楽しかったですね！



ありがとうございました！
また来年の夏に！

9月の献立表

9日(火) 昼食 《重陽の節句》
まるごと菊花の天ぷらうどん

15日(月) 昼食 《敬老の日》
うなぎちらし・天ぷら盛り合わせ

20日(土) 昼食 《食育メニュー/里芋》
根菜の麻婆丼

23日(火) 昼食 《秋分の日》
おはぎ

食事アンケート結果の掲示

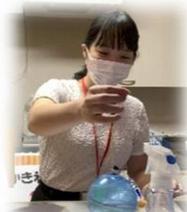
7月に実施したアンケートの集計結果を各階食堂に掲示しています。

ご協力ありがとうございました。

8月のお食事



帝京短期大学 栄養士臨地実習がありました



ご協力ありがとうございました!

施設見学や
講義、厨房業務に
納涼祭にも
参加しました!



実習制の作品です

栄養コラム Vol.6

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・湯呑など★

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。

9月は厚生労働省が健康増進の重要性について、国民の理解を深め、健康づくりを実践するよう『健康増進普及月間』と定めています。健康増進普及月間と連携して『食生活改善普及運動』も行われます。これはバランスのとれた食事を促し、生活習慣病の予防を目的とした運動です。今年度は『まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス』を重点テーマとしています。ケアハウスのお食事でも栄養量、野菜や果物の提供量を意識していますが、改めてご自身の食生活や嗜好などに意識を向けてみる機会にいかがでしょうか。

～生活習慣病予防・改善のための食生活～

1. 規則正しい食生活(1日3食意識しましょう)
2. 適切なカロリーを摂取しましょう
3. 塩分は控え目にしましょう
4. 食物繊維(穀類・豆類・根菜類等)を取りましょう
5. コレステロールの多い食品(加工品等)を控えましょう
6. 野菜は毎食とりましょう
7. アルコールやジュースは控え目に

管理栄養士交代のお知らせ

9月より高波が産休・育休に入らせていただきます。1年間ありがとうございました。後任は上明戸となります。どうぞよろしくお願いいたします。

1. 日時：令和7年11月5日(水) 9:30~11:30
受付開始 9:20 受付終了11:00
2. 集合場所：2階 大会議室A・B
3. 受診場所：2階 大会議室A・B 他
4. 費用：無料



※後日、皆様に「ケアハウスせせらぎ健康診断受診確認表の提出のお願い」をポスト投函いたします。申し込み書にご記入の上、「4Fの皆様の声ポスト」にご投函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。

★外壁改修工事が実施されています。スケジュールやご注意事項など、各階食堂の掲示物をご確認ください。



<消防機器点検>

居室内の消防設備の保守点検を行います。ご協力の程お願いいたします。

日時：9月8日(月) 9:00~15:00
午前 7・6・5階 / 午後 4階
(7 ⇒ 6 ⇒ 5 ⇒ 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。



衛生室(3号機)エレベーター使用時間の変更について

エレベーターピット修繕工事が実施されます。※1号機、2号機
工事中は衛生室のエレベーターのご利用時間を以下の通り変更いたします。

- エレベーター工事期間
9/16(火)~19(金)、9/22(月)、9/24(水)~26(金)
- 工事期間中の利用可能時間
8:30~17:00となります。



8/21(木) 7階入居者懇談会報告

4名の入居者様にご参加いただきました。

<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

<奉優会より>

基本的な感染症予防の継続のお願い/生活音について/ベランダ使用について/女性浴室からレジオネラ属菌検出され対応について/9/8(月)消防機器点検ご協力のお願い/各種講座・行事等のお知らせ、参加・ご協力へのお礼

▼意見交換

○転用計画につきまして、なぜこの時期に実施することになったのか、この年齢での引っ越しには大きな負担を感じております。どのような背景で転用計画が始まったのか?渋谷区はどのように考えているのか?

⇒2年前の説明会でもお伝えいたしましたが、区全体としては特養の需要が高い状況がございます。そうした需要に少しでもお応えできるようにと検討を重ね、その結果、7階を特養として活用させていただくこととなりました。

○需要も変わってきていると思う。計画を変えることはないのか?

⇒白紙にするほど需要が劇的に変わったとは認識しておらず、方針転換すること、見直しは考えていない。

○都内の特養の入居待機者が減少しており、特養は以前より入りやすいとの情報がある。自分も体調が悪く、引っ越しについてのストレスもある。また、進めるとしても、4階5階にも個室を作る等準備を整えてほしい。

⇒皆様からいただいたお話は、持ち帰りまして上長に共有いたします。

○管理事務室からの掲示物の文字が小さかったり、色使いや貼る位置もおかしかったりする。外壁工事のコーナーもわかりづらい。

⇒外壁工事については、8月9月の拡大した工程表を貼ってもらう事になっている。方角もわかるようにしてもらっている。掲示については常に改善していきたい(現在、改善済)。

○温水器やエアコンなど、すぐ交換できるよう予備を用意してほしい。

⇒温水器については既製品ではなく受注生産品で、作るのに3~4週間かかる。また、長期保管しておくると劣化も考えられる。エアコン修理は専門業者に依頼となるため時間がかかる場合がある。リモコン故障については空き部屋から持ってきての交換対応は可能と考えられる。夏場はスポットクーラーをすぐに貸し出せる体制にできるか、管理事務室に相談します。

渋谷区ケアハウスせせらぎ

令和7年 9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
8/31	1	2	3	4	5	6
		椅子ヨガ 10:15 開始		Enjoy! 脳トレ スペシャル! 9:30~11:00 13:30~5:30		
7	8	9	10	11	12	13
	消防設備点検 不燃ごみの日		新・健康体操 10:15 開始	ケアハウス 敬老会 14:00~15:15		
14	15	16	17	18	19	20
	振替休日 敬老の日	楽々筋トレ 講座 10:15 開始	お楽しみ 上映会 9:30~11:30 13:30~15:30	6階入居者 懇談会 13:30~14:30		
21	22	23	24	25	26	27
音楽サークル 13:30~14:30		秋分の日	新・健康体操 10:15 開始	Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30~11:00 13:30~15:30		
28	29	30	10/1	10/2	10/3	10/4
						

女性浴室 使用再開しています

女性浴室の水質再検査の結果、
レジオネラ属菌陰性となり、8月
28日より使用再開
しています。ご協力
いただき誠にありが
とうございました。



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。
日時：9月18日（木）
13時30分～14時30分
場所：6階食堂

