

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和6年12月 No.150 発行：社会福祉法人 奉優会



12月



講座・事業開催のご案内



ケアハウスせせらぎ クリスマス会

今年も恒例のクリスマス
イベントを開催します♪
どうぞお楽しみに！！

日時：12月23日(月) 14:00～15:00
場所：4階食堂 詳細はポスターにて♪

楽々筋トレ講座 第3火曜日

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！

※12月は健康診断のためお休みです。



- 4階防災訓練 -

4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：12月20日(金) 13:30～14:30
場所：4階食堂



※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、
よろしくお願いいたします。



ご挨拶

今年もケアハウスの行事や講座類に

ご参加・ご協力いただき誠にありがとう
ございました。来年も楽しく、皆様の
健康と脳活に役立つ内容で充実させて
いきたいと思っております。引き続きよろしくお願
い致します。



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！



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♪

11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した。
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



<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

※今月より、第3水曜に変更となります。

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

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！来年もどうぞ
お楽しみに♪



12月の献立

- 3日(火) 昼食 《みかんの日》
チキンステーキ・みかんソース
- 20日(金) 昼食 《食育メニュー/人参》
チキンソテー・キャロットソース
- 21日(土) 昼食 《冬至》
鱈の幽庵焼き・南瓜の煮物
- 24日(火) 夕食 《クリスマスイブ》
クリスマスカップデザート
- 25日(水) 《クリスマス》
昼食：ビーフストロガノフ
クリスマスプレート
サンタの三色プリン
夕食：チキンのハーブパン粉焼き
クリスマスケーキ
- 31日(火) 夕食 《大晦日》
年越しそば

おしらせ

今年も伊藤忠プラスチックス(株)様よりクリスマスケーキの寄贈があります！

12月25日夕食に提供予定です



お楽しみに☆



11月の お食事 振り返り

11月は立冬やキムチの日や和食の日等がありました！
通常献立でもお気に入りの食事や取り入れて欲しい献立がありましたら、ぜひ高波までお伝えください。



もうすぐクリスマスの季節です！
クリスマスと言えば、サンタクロースやプレゼント、色々なものを思い浮かべると思います。今月はクリスマスならではのお菓子『シュトーレン』について紹介します。

シュトーレンとは、ドイツの伝統的なクリスマスのお菓子で、日持ちするようにバターたっぷりの生地に洋酒に漬けたドライフルーツやナッツなどを混ぜて焼き、表面に粉糖を混ぜたパンです。クリスマスイブまでの薄くスライスしながら食べるのが一般的です。コーヒーや紅茶、赤ワインにも合う為、クリスマスまでの楽しみとしてお勧めです☆



お正月提供のお雑煮（お餅）についてのアンケートを12月上旬頃配布します。

ご協力の程、お願い致します。

締切:12月13日(金) まで
場所:4階ステーション届出箱
又は4階皆様の声ポスト
に提出をお願い致します。

《湯呑を探しています》

お部屋に返却忘れの湯呑がある場合は、返却をお願いいたします。



《 12月17日(火) 健康診断についてのお願い 》

受付開始：9時30分 受付終了：11時00分

集合場所：2階 大会議室AB

- ①着脱しやすい服装でおいでください。
 - ②受診票はボールペンで記入されているかご確認ください。
 - ③当日の朝に採尿した採尿キットをお持ちください。
 - ④健診当日の17日(火)午前に時間が重なるデイサービスのご利用やヘルパーさんの派遣等は、ご自身やご家族でキャンセルをお願いします。
- ※受診票・採尿キットは後日皆様にお渡しいたします。



◇せせらぎ緊急通報装置改修工事について◇

日頃は緊急通報装置改修工事にご協力いただき、ありがとうございます。現在取り付け工事が居室内と共用部分で進んでいますが、続いて旧装置の撤去工事が開始されます。日程など分かり次第皆様へお知らせいたします。引き続きご協力の程よろしくお願ひいたします。

装置更新
工事中



❧大晦日の大浴室入浴時間❧

12月31日(火)の入浴時間は、**13:00~20:30**となります。

ごゆっくり一年の疲れを洗い流していただけたらと思います。元旦の入浴時間は通常通り14:00~となりますので、了承ください。



11/21(木) 4階入居者懇談会報告

7名の入居者様にご参加いただきました。

<奉優会より>

転用計画の進捗報告／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／緊急通報装置改修工事の進捗報告／一部講座類の実施日変更について／大浴室脱衣所同時使用人数変更、掲示物の整理について／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。見つからない場合は1階管理事務室にもお尋ねください／緊急連絡先等の変更はご連絡を／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／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／クリスマスメニューのお知らせ／お茶ポットの設置場所変更／厨房の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

○災害時はしがみついたままになり逃げられなさそうで怖い。

⇒避難訓練を繰り返し行い、皆で協力できるように援助体制を整えて行きましょう。

○ステーションに置いてある公開ファイル類が、あの位置だと邪魔だと思う。⇒移動を検討します。

○個人の感じ方もかもしれないが、ほうれん草がかび臭い。⇒厨房に確認します。

○魚が小さい。円安で厳しいのはわかるが、肉を増やしたり工夫の検討を。

⇒物価高騰だが工夫していくのが責務なので、うまくやっていきたい。

○こういう集まりに来ない方がいるが、意見があれば出席してほしい。顔を見て、交流も大事。皆が気軽に楽しく住んでいけたらいい。

○仰る通りだが、過去には急に接近してトラブルということもあった。こういうところでの人間関係は付かず離れずも大事と思う。

⇒参加は自由です。行事等には出来る限り参加していただきたいが、ご予定や体調もあり、ご無理なくお願いしたい。健康で皆様が笑顔で会えるように信頼を強化できればと思います。

○職員写真が追加されたが、総合施設長が変更になった？ たまには顔を出してほしい。

⇒特養の責任者だった岩崎が就任しました。皆様との交流が持てるよう伝えます。

渋谷区ケアハウスせせらぎ

令和6年12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		椅子ヨガ ①10:00 開始 ②10:40 開始				
8	9	10	11	12	13	14
	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		
15	16	17	18	19	20	21
		健康診断 9:30~11:30 	お楽しみ 上映会 午前と午後 	7階入居者 懇談会 13:30~14:30 	4階防災訓練 13:30~14:30	音楽サークル 14:00~15:00 冬至 
22	23	24	25	26	27	28
	ケアハウス クリスマス会 14:00~15:00 		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		
29	30	31	1/1	1/2	1/3	1/4
						

＜相談員からのお知らせ＞

「身元保証人がいなくて」等、入居者様に有用な新聞記事を、4階ステーションカウンターの【新聞記事のスクラップファイル】に綴じてあります。どうぞご自由にご覧ください。

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：12月19日（木）
13時30分～14時30分

場所：7階食堂

