

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和7年1月 No.151 発行：社会福祉法人 奉優会

1月

講座・事業開催のご案内



2025 新春のお喜びを申し上げます。

皆様お健やかに新年をお迎えのことと存じます。



いつも、お心遣い頂き御礼申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和7年元旦 渋谷区ケアハウスせせらぎ 責任者 篠原 大輝



新年 謹賀

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！



Enjoy! 脳トレ 木曜日

第2・第4木曜日 午前と午後に実施



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♪



1月は第3・第5水曜に実施とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

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！



- 5階防災訓練 -

5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：1月20日(月) 13:30~14:30

場所：5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3水曜日 午前と午後実施

※1月は第4水曜に実施させていただきます。

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 12/23、クリスマスビンゴパーティーに出演しました！

毎月第3土曜日



募集中!

音楽サークルでは、ご見学、体験参加者様を常時募集中です。難しい事は一切抜きで、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。



クリスマスソングの演奏、素敵でした。会場の皆様も一緒に歌っていただき、素晴らしいひと時でした♪

ビンゴゲームも楽しく盛り上がりました！



ありがとうございました！

12月のお食事振り返り

クリスマスケーキは、伊藤忠プラスチック社様からの寄贈です☆



1月の献立

- 1～3日 お正月献立
- 7日 朝食 《七草の日》
- 11日 夕食 《鏡開き》
- 15日 昼食 《小正月》
- 23日 昼食 《食育メニュー/れんこん》
- 26日 昼食 《岩手フェア》

1日～3日朝食、7日朝食は特別メニューの為、パン食の方も献立通りの提供となります。ご了承ください。

おねがい



感染症が流行しています。配膳前は、手洗い、手指消毒を推奨しています。また衛生面を考慮し、配膳車内のお食事は、他の方のお膳には触れず、ご自身のお膳のみ触れるようお願いいたします。残されたヨーグルトや牛乳、果物などもそのままにするようお願いいたします。

おせち料理について

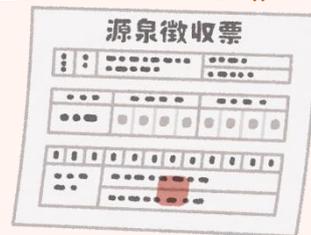
おせちの歴史がはじまったのは諸説ありますが、弥生時代だといわれています。弥生時代といえば、稲作が盛んになり小さな国々が生まれ出した頃です。その頃、中国から季節を体系化する「暦」の風習が伝わり、「節（せち）」を季節の変わり目とする文化が広まりました。それから人々は「節」すなわち「季節の変わり目」ごとに、収穫を神さまに感謝を示すためにお供えものをするようになりました。その風習は「節供（せちく）」と呼ばれ、次第に定着していったのです。お供えもの自体は「御節（おせち）料理」と呼ばれ、それが現代の「おせち」の由来になったといわれています。元日のおせちは、意味も合わせてお楽しみください。

料理それぞれの意味と由来

黒豆	無病息災・健康成就	黒く日焼けするほどマメに	
エビ	長寿・目出(めで)たし	腰が曲がる程長生きする	
伊達巻き	学業成就・子孫繁栄	巻物を連想させることから	
かまぼこ	縁起物・豊漁・繁栄	赤は慶び・白は神聖。半円形は「日の出」を表す	
栗きんとん	勝負運・金運向上	輝く黄金色から「豊かな1年になるように」栗は「勝ち栗」と呼ばれることから	
昆布巻き	喜び・不老長寿 子孫繁栄	「よろこぶ」「子生」と縁起の良い字から喜びを広める意味をもつ	
松笠いか	長寿・子孫繁栄	松ぼっくりを連想。冬でも葉が落ちない	
なます	平安・平和	根菜が地中に根を張ることから家や家業が安定	
しいたけ	健康長寿	亀の甲羅に見立て、鶴は千年、亀は万年から	

《 令和6年分公的年金等の源泉徴収票の発送について 》

「令和6年分公的年金等の源泉徴収票」が令和7年1月から圧着式の「はがき」で順次発送されます。令和7年の7月半ば頃、「ケアハウスの申告書算定書類」の提出時に必要ですので、大切に保管してください。



<12月18日 火災通報装置 誤発報について>

- 12月18日(水)23:56頃
せせらぎ館内で火災通報装置の誤発報がございました。
- ケアハウスの入居者の方が誤って、火災通報装置を発報させてしまい館内にも緊急放送が流れ、消防隊、警察などが出動となりました。消防隊が火災でないことを確認してから、誤発報を皆様に報告する放送をいたしました。皆様にも大変ご迷惑をおかけいたしました。
- 今回は誤発報でしたが、緊急時の対応など毎月実施しております防災訓練を通して、みなさまにお伝えしていきます。
訓練参加など、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



◇せせらぎ緊急通報装置改修工事について◇

○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。
新しい装置が設置されましたが、玄関内の壁に設置してあります旧機器の撤去工事が1月6日、7日、8日に実施されます。日時を投函、掲示いたしましたのでご確認をお願いいたします。引き続きご協力の程よろしくお願いいたします。
ご要望ございましたら、職員までお知らせください。

装置更新
工事中



12/19(木) 7階入居者懇談会報告

8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 若生係長・井上氏来訪 若生係長よりご挨拶、転用計画進捗報告

<奉優会より>

12/18火災通報装置の誤報について/基本的な感染症予防の継続のお願い/生活音について/緊急通報装置改修工事の進捗報告/大浴室、ラウンジ等、年末年始の施設内各種予定について/温冷水発生機改修工事終了し館内暖房が稼働中/一部講座類の実施日変更について/クリスマスイベントご案内/渋谷区100年いきいきガイドブックの紹介/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/館内エアコンの操作は職員にお任せください/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/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/年に1回お話を伺うアセスメントについて/11月より汁物の塩分濃度を0.1%上げています/クリスマスメニューのお知らせ/7階のお茶・調味料の設置について/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

○昨日(12/18)は急に火災です火災ですと放送がありびっくりした。

防災訓練の時、外に出る、上へ逃げると言われた。

→7階からライフピアに避難する場合、6階に降りてからライフピアに逃げると前回の訓練でお伝えしました。

○胃を悪くしたが、配膳車に予備のお粥が置かれなくなって、面倒なのでごはんのまま食べている。

→予備のお粥については、あらためて検討します。

○12/18の非常放送は、耳が遠いので何を言ってるか不明。補聴器を使い1階で火事と聞き落ち着いたが、近い階の場合だと不安。情報を早くしてほしい。

→情報を早くする、繰り返す等、1階サービス公社と情報共有いたします。

ただし誤報確定は消防士が来て確認してからなので時間がかかります。

渋谷区ケアハウスせせらぎ

令和7年 1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
12/29	12/30	12/31	1	2	3	4
	謹賀新年 					
5	6	7	8	9	10	11
		椅子ヨガ ①10:00 開始 ②10:40 開始 		Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30~11:00 13:30~15:30		
12	13	14	15	16	17	18
	不燃ごみの日  成人の日		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 13:30~14:30
19	20	21	22	23	24	25
	5階防災訓練 13:30~14:30	楽々筋トレ 講座 10:00 開始	お楽しみ 上映会	Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30~11:00 13:30~15:30		
26	27	28	29	30	31	2/1
			新・健康体操 ①10:00 開始 ②10:30 開始			

＜相談員からのお知らせ＞

「任意後見制度」「日常生活自立支援事業」等、入居者様に有用な新聞記事を、4階カウンターの【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。

日時：1月16日（木）
13時30分～14時30分

場所：6階食堂

