

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和6年5月 No.144 発行：社会福祉法人 奉優会

6月

講座・事業開催のご案内

椅子ヨガ 第1・第3火曜日

4月より、インターネットを利用した新しいメニューを絶賛、お試し実施中です！！参加申し込みは不要。座ってできる簡単なヨガですので、どなたでもお気軽にどうぞ！



ご希望により、マットを使った床で行うヨガも実施いたします。職員にお声掛けください。

太極拳 第2・第4火曜日

- ①10:00 開始（座位中心）
- ②10:40 開始（立位中心）

どなたでも簡単に太極拳が学べます。座位・立位、どちらも気軽にお試しください。お申し込みは不要です。



新・健康体操 第1・第3水曜日

ラジオ体操や、楽しい歌の体操を行います。申し込み不要ですので、お気軽にご参加を！新しい体操も徐々に取り入れていきます。



Enjoy! 脳トレ 木曜日

第2・第4木曜日 午前と午後に実施です。



ゆったり遊ぼう

新・趣味サロン Vol.3 新・ゲーム広場

第4水曜日 13:30~15:00

トランプ、卓上ゲーム、囲碁・将棋・オセロ、等々、お好きな時間にいらして、ご自由にお楽しみください！



- 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：6月17日（月）13:30~14:30

場所：4階食堂



▶新・趣味サロン Vol.2

＜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
場所：4階ボランティア室



ケアハウスせせらぎ 音楽サークル

毎月第3土曜日

※追加の活動日につきましては、随時掲示等でお知らせします。

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！



一緒に歌い演奏する楽しさを、ぜひお気軽に♪「黙唱」大歓迎です！





6月の献立

- 11日(火) 昼食 《食育メニュー/鯉節》
冷しゃぶおろしうどん
- 16日(日) 昼食 《父の日》
かき揚げ天丼

- 旬のアメリカンチェリーが登場します
- お茶を使ったメニューを提供します。
- サワラを新しい味付けで提供します。



スプーン・小スプーンを探しています。



お部屋に返却忘れのスプーン、小スプーンはありませんか？
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。



毎年恒例の新茶振舞、今年は静岡県産の深蒸し茶を提供しました。愛らしい茶娘との撮影もイベントのお楽しみのひとつとなりました。



5月23日(木) 昼食
新茶振舞を行いました！

5月の
お食事
振り返り



食事アンケート のお願い

6月4日(火)から食事に関するアンケートを実施します。
今後の参考にさせていただきますので、
ぜひみなさまの声を
お聞かせください。



日時：6月7日(金)
14:00~15:00
会場：4Fフロア

※水分補給のための水のペットボトルなどをご自由にご持参ください。

冷茶提供のお知らせ

例年7月1日~期間限定で冷茶をご用意しておりましたが、近年の気温の上昇を考慮し、時期を早めて提供します。開始当日にご連絡します。(未定~9月末 予定)



パントリー上のお茶が冷茶へ変更になります

※卓上のお茶は温かいお茶です。
温かいお茶をご希望の方はご自分の席の卓上からご利用下さい。
※冷茶がなくなった場合は、卓上の温茶を追加してご利用ください。
※氷を取るなどの理由で、冷茶のピッチャー内に手を入れないようお願いいたします。



【収入申告書等の提出についてのお知らせ】

令和6年8月分から令和7年7月分（1年間）のケアハウス使用料を決めるため、収入申告書等のご提出をお願いします。

①申告書配布（ポスト投函）：6月7日（金）

②受付期間：申告書配布後～7月8日（月）

③受付場所：1階奉優会事務所

※医療費の領収書は、**支払った月ごとにまとめてください。**

通院時の交通費の領収書は、同日の医療費の領収書にホチキス留めをして提出してください。

※「収入申告書」を、記載の上、提出をお願いします。

（既にお渡ししている、「ケアハウスせせらぎ『収入申告書』作成のための準備」「ケアハウスせせらぎ『収入申告書』の記入の仕方」をご参照ください。）



＜ケアハウス転用計画 入居者様移動のご案内＞

6月30日（日）9時～17時 予定

7階から5階への2世帯分の居室移動作業がございます。



◆ 令和6年度渋谷区防災用品あっせんのお知らせ ◆

防災用品や防災備蓄品のあっせん品のご案内が渋谷区ホームページに掲載していました。各階ホワイトボード（4階はステーション横）に案内を置きましたので、ご確認ください。



6名の入居者様にご参加いただきました。

5/16（木）6階入居者懇談会報告

＜渋谷区より＞

区役所 若生係長、井上氏来訪 新任担当者のご挨拶（南口氏から井上氏へ交代となりました。）

＜奉優会より＞

角部屋の避難経路側窓掃除は今年度から業者が実施（7月、11月、3月予定）／ラウンジ前植栽4/23剪定業者が状況確認、枯葉などは剪定した。一部芽が出ている状態で様子見／ラウンジ5/13～毎週月曜日のみ夜カフェ実施中16時～20時まで、アルコールは1杯まで提供／講座関連は現在お楽しみ上映会以外申し込み不要／食堂7時～19時開放中、テレビの音などをご配慮ください／チラシ投函お断りシールご希望の方は職員までお申し出ください／渋谷区軽作業代行サービスは事前に認定番号が必要になりました／緊急連絡先等の変更はご連絡を／6月10日前後から収入算定申告書を皆さんに投函予定、必要な書類の準備のお願い／避難訓練継続開催予定、避難経路及びその他の防災訓練は随時変更していく／5/23(木)新茶振舞実施予定、お茶菓子はおもじ饅頭、配膳状況によって時間は押す場合あり／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／旬の食材アメリカンチェリー提供／厨房から小スプーンが戻って来ていないとの報告あり。居室にあればご返却ください。／意見交換は自由に意見や考えを述べる場ですので「発言・表現の自由」の委縮につながりかねない、過度な批判は避けて頂き、相互ともにコミュニケーションをとって頂けたら幸いです。

▼意見交換

○掲示物で館内の工事や掃除の予定表があるが見にくい。ケアハウスに関わるところだけ色をつけるなど分かり易くしてほしい。⇒検討して来月分からや色を付けるなど見やすさを重視して実施していきます。

○7時～19時まで食堂使用できるようになったが、いつも電気がついているともったいない。消しておいてその都度対応できないか。⇒色々なご意見があり、検討していきます。

○転用計画の状況を度々説明してもらえると有難い。

7階の入居スケジュールは予定通りいくのか。⇒スケジュールとしては令和6年6月、11月、令和7年2月の3回に分けて4・5階へ転室予定です。ただし転室先の居室の空き状況によって、転室が令和7年度以降となる可能性がございます。（区役所回答）

渋谷区ケアハウスせせらぎ

令和6年 6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	1
						
2	3	4	5	6	7	8
		椅子ヨガ ①10:00 開始 ②10:40 開始	新・健康体操 ①10:00 開始 ②10:30 開始		折り紙の会 14:00~15:00 	
9	10	11	12	13	14	15
	不燃ごみの日	太極拳 ①10:00 開始 ②10:40 開始	お楽しみ 上映会 午前と午後 	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
16	17	18	19	20	21	22
の日の日 	4階防災訓練 13:30~14:30 	椅子ヨガ ①10:00 開始 ②10:40 開始	新・健康体操 ①10:00 開始 ②10:30 開始	5階入居者 懇談会 13:30~14:30		
23/30	24	25	26	27	28	29
		太極拳 ①10:00 開始 ②10:40 開始	新・ゲーム広場 13:30~15:00	Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30~11:00 13:30~15:30		

<相談員からのお知らせ>

「紫外線対策していますか」「増える身寄りなき高齢者」等、入居者様に有用な新聞記事を、4階のカウンターの【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。

5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。※区役所担当者来訪予定
日時：6月20日（木）
13時30分～14時30分
場所：5階食堂

