

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和6年9月 No.148 発行：社会福祉法人 奉優会

10月

講座・事業開催のご案内

〈7月からの新講座〉

楽々筋トレ講座

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！

◆毎月第3火曜 詳細は掲示物をご覧ください。

NEW



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1・第3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♪



※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う、よろしくお願いいたします。



おしらせ

新・ゲーム広場は9月をもちまして終了させていただきました。長い間皆様にご愛顧いただきまして、どうもありがとうございました。



- せせらぎ館内防災訓練 -

館内合同の防災訓練が実施されます！詳しくはポスター、申込書にてご確認ください。

日時：10月21日（月）14:00～15:30
場所：各階食堂集合



Enjoy! 脳トレ 木曜日

第2・第4木曜日 午前と午後に実施



▶新・趣味サロン

<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

ご見学、体験参加もお気軽にどうぞ！

毎月第3土曜日 13:30～14:30

※追加活動日につきましては、掲示等でお知らせいたします。



令和6年9月12日

令和6年度ケアハウスせせらぎご長寿祝賀会を開催いたしました！

ご長寿祝賀会のご報告

今回は音楽サークルのみなさんの演奏と、お楽しみゲーム大会でみなさんと笑顔で盛り上がりました！



ゲーム大会！ミニボウリング！



音楽サークル 演奏会♪



トントン紙相撲 超ジャンボ！！



10月の献立

- 5日(土) 昼食 《食育メニュー/南瓜》
牛肉とかぼちゃのピリ辛味噌炒め
- 8日(火) 昼食 《蕎麦の日》
蕎麦、海老といかのかき揚げ
- 15日(火) 昼食 《十三夜》
月見バーガー
- 31日(木) 昼食 《ハロウィン》
ハロウィンプレート

冷茶提供終了のお知らせ

9月30日をもって、冷茶の提供を終了いたします。

10月1日よりパントリー上のお茶が温茶へ戻ります。

※卓上のお茶は引き続き温かいお茶です。
気温は下がっても、水分補給を心掛けましょう。

10月14日(月・祝)昼食の 食事時間変更のお知らせ

電気設備点検の伴う停電により、昼食の食事時間が変更になります。

10月14日(月・祝) 11時15分～12時15分

お間違いのないよう、お気を付けください。
ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

敬老の日お食事 敬老会お菓子

敬老の日の昼食は、ちらし寿司、沢煮
椀、天ぷら盛り合わせ、季節の煮物、
果物を。またお祝いのお菓子に
ゴーフルをご用意いたしました。

<職員退職のお知らせ>

大竹栄養士が退職となりました。
在籍中はたくさんの方にお世話になり、この場をお借りしてお礼申し上げます。
ありがとうございました。



<栄養士のご紹介>

新しい管理栄養士として
高波栄養士が担当となりました。
食事に関するご相談など
ございましたら、お気軽にお声がけ下さい。
今後ともよろしくお願いいたします。



1. 日時：令和6年12月17日(火)
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



※開始時間等の詳細は後日掲示いたしますポスターや、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。ご確認ください。（10月中旬頃投函予定）

10月14日(月・祝) 電気設備点検 (停電・断水があります)

停電時間:12時45分頃～16時頃 食事時間:11時15分～12時15分



●ご注意点

- ・停電中は断水のため、汲置きの水をご用意ください。・停電前に水道の蛇口(洗濯機等も)を閉めてください。
- ・エレベーターは停止します。・**居室内の停電はありませんが、テレビ、インターネットの使用はできません。**
- ・4階大浴室の使用は中止となります。・復電後は館内放送の指示に従ってください。

※水道復旧後は水道管に空気が入っているため、蛇口を少し開き、連続して水、お湯が出てからご使用ください。

○せせらぎ冷温水発生機更新工事が実施されます○

工事期間中は共用部分の冷暖房が使用できない状態となります。

詳細はポスターをご確認下さい。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

開始予定日：令和6年10月1日(火)～終了予定日令和6年12月27日(金)



◇せせらぎ緊急通報装置改修工事のお知らせ◇

9月中旬に工事のお知らせのポスト投函がありました。配線工事、取り付け工事、撤去工事の計3回、工事業者が入室いたします。その際はご在宅くださいますようお願いいたします。ご不在の場合はケアハウス職員までお申し出ください。後日予定表を掲示いたしますので、ご確認の程よろしくお願いいたします。



装置が更新
されます

4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 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/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/ラウンジ毎週月曜のみ16時～20時まで夜カフェ実施中/9/12ご長寿祝賀会参加のお礼/各工事、点検について/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/緊急連絡先等の変更はご連絡を/収入申告書のお礼、新使用料通知の案内/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/アセスメントについて/食事アンケートご協力へのお礼/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/厨房のスプーン、小スプーンが居室にあればご返却ください/防災訓練のご案内

▼意見交換

○転用計画に関するご質問 ⇒せせらぎ便りと一緒に投函されました、区役所からの「ケアハウスせせらぎ転用計画に関するご連絡」をご参照ください。

<大浴室脱衣所同時使用人数についてのお知らせ>

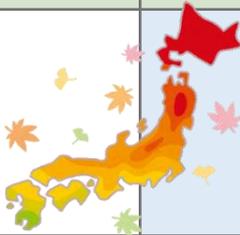
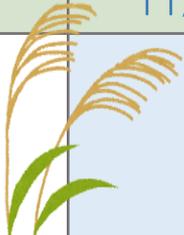
現在4階大浴室、脱衣所の同時使用人数を2名にしていますが、10月1日より**3名まで**と変更致します。「脱衣所へ入ろうとしても入れない」、「浴室から出ようとしても、脱衣所に人がいて出られない。」などご意見を頂いております。お着換えを終わられましたら、**脱衣所での会話はお控え頂き**、脱衣所の外での会話をお願いいたします。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



9/19 (木) 6階入居者懇談会報告

渋谷区ケアハウスせせらぎ

令和6年 10月予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|---|--|---|-----------------------|
| 9/29 | 9/30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | | 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 |  |  | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | 不燃ごみの日 |  | 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 |  | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|  | 電気設備点検  スポーツの日 | 楽々筋トシ講座 10:00 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 |  | 音楽サークル 13:30~14:30 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|  | せせらぎ館内 防災訓練 14:00~15:30 防災訓練 |  |  | Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30~11:00 13:30~15:30 |  | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 11/1 | 11/2 |
|  | |  |  |  |  | |

- 地下2階駐車場 -

10月1日(火)から館内工事等で、地下2階駐車場へ工事車両が駐車いたします。面会等でケアハウスに来訪される方が駐車可能な駐車位置番号が「10番」のみとなります。ご協力のほど宜しくお願いいたします。

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。

日時：10月17日(木)
13時30分~14時30分

場所：5階食堂

