

# 渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和7年11月 No.162 発行：社会福祉法人 奉優会



## 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25日(木) 14:00～15:00  
場所：4階食堂 詳細はポスターにて♪



## 折り紙愛好会

11月26日に予定しておりました第3回「折り紙愛好会」ですが、急遽延期とさせていただき、申し訳ございませんでした。

実施日につきましては決まり次第ご案内させていただきますので、どうぞよろしくお願ひいたします。次の作品は、綺麗でとても簡単な、「立体フラワー」です。お申し込みは不要ですので、どなたでもお気軽にご参加ください♪



## Enjoy! 脳トレ 木曜日



第1・第2・第4木曜日 ※12/25(木)はお休みです。

第1木曜日は Enjoy! 脳トレスペシャル！

毎月第1木曜には、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。ぜひ気軽にお試しください♪



## \*楽々筋トレ講座\* (12月は実施致しません)

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！



## 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！

## 新・健康体操 第2・第4水曜日

ラジオ体操、歌の体操に加え、新しい体操を取り入れながら実施しています。



## ＜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



12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♪



## - 6階防災訓練 -



6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22日(月) 13:30～14:15

場所: 6階食堂

12月22日(月)

冬至の日

4階大浴室では、

ゆずの香り風呂をお楽しみいただけます♪





## 12月の献立表

3日(水) 夕食 『みかんの日』  
デザート:みかん



9日(火) 朝食 『食育／花野菜』  
花野菜とロールキャベツ

22日(月) 朝食 『冬至』  
南瓜のそぼろあんかけ

25日(木) 朝食 『クリスマス』  
さんまのトマトソースパスタ、  
クリスマスプレート、サンタの3色デザート

31日(水) 夕食 『大晦日』  
年越しそば、天ぷら盛り合わせ



### アンケートのお願い お正月に提供する お雑煮のお餅について



アンケートを11月27日～  
配布しております。  
**12月4日(木)までに  
4階ステーション届出箱へ  
提出をお願いします。**



日本人にとって冬の代表的な果物と言えば、みかんやりんご。  
12月に「みかんの日」もあるので、今回は、みかんをピックアップしてみましょう。



和歌山県・愛媛県・熊本県など、西日本で多く栽培されています。  
皮を手で楽にむける手軽さと、やさしい香りや甘さが特徴です。

何個も食べ続けて手などの皮膚が黄色くなる人もいるかと思います。これは**β-クリプトキサンチン**という色素の影響によるもので、しばらく経てば元に戻ります。

**β-クリプトキサンチン**は体の中で**ビタミンA**に変わり、鼻やのどなどの粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあり、**かぜの予防**に役立ちます。他の柑橘類などにも含まれていますが、みかんには特に豊富に含まれています。

白い筋や袋には**ヘスペリジン**という成分が含まれ、**血管を強くする**働きなどがあります。



いいことたっぷりのみかんですが、食べすぎには注意です。カロリーが高い  
果物ではありませんが、1個で止まらず2個3個と食べてしまいがちです。すると  
カロリーオーバーになってしまないので、食べすぎにはご注意ください。

12月は、秋刀魚をアレンジして提供します！

・7日 秋刀魚deビビンバ風

・25日 さんまのトマトソースパスタ  
ご期待ください



Merry Christmas

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日の夕食に  
提供予定です。

みなさま、お楽しみに♪



## 11月のお食事 振り返り



食育／さつま芋



ボジョレー  
解禁



キムチの日





# ◎せせらぎ館内 夜間「断水」のお知らせ

・せせらぎ館内の加圧給水ポンプユニット取り換え工事に伴い、中水、上水共に、断水が2回発生します。

## ・断水工事日時

1回目：令和7年12月15日(月)夜間21時～16日(火)深夜3時

2回目：令和8年 1月19日(月)夜間21時～20日(火)深夜3時

・B2～最上階 全世帯断水いたします。

・トイレ等を使用する場合は、事前に汲み置きをご用意ください。

※その他、ご注意事項については掲示物をご確認下さい。

ご不便をお掛け致しますが、よろしくお願ひいたします。



## ○健康診断「結果報告書」を12/1(月)ポストに投函いたします

11月5日(水)に実施いたしました、健康診断の「結果報告書」が届きました。

12/1(月)に受診された方の  健康診断 

ご確認いただき、かかりつけ医を受診される際には、この健康診断「結果報告書」を持参されることをお勧めいたします。

## ○大晦日の大浴室入浴時間

12月31日(水)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、ご了承ください。



11/20(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＞

基本的な感染症予防の継続のお願い／角部屋の外側共用部の窓掃除について／10/13電気設備点検無事終了の報告とお礼／12月・1月給水ポンプ取り換え工事による断水発生について／大規模修繕工事について／各種講座・行事等のお知らせ、ご参加ご協力へのお礼／共用部エアコンと玄関ドア開放についてのお願い／緊急連絡先等の変更はご連絡を／せせらぎ健康診断について／アセスメントご協力へのお願い／12月イベント食のご案内／お正月に提供するお雑煮のお餅の選択について／クリスマスケーキ提供について／お食事の取り間違い防止のお願い／食中毒予防について／防災関連ご報告・ご案内

### ▼意見交換

○外壁工事で、サッシを外して云々という作業の話があったが、いつ頃になるのか。

⇒管理事務室に確認し、後日回答します。

○せせらぎ便り11月号の5階懇談会の欄に、工事への要望が載っていた。念のための確認なのですが、1階管理事務室や渋谷区へは報告したのかどうか聞きたい。

⇒ご要望につきましては、これまで通り「問い合わせ用紙」にご記入のうえご提出いただければ、1階管理事務室や内容によっては渋谷区へ共有される仕組みとなっております。5階懇談会の件につきましても、すでに共有済みでございます。今後もお気づきの点がございましたら、お知らせいただければ幸いです。



# 渋谷区ケアハウスせせらぎ 令和7年12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
11/30	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 13:30～15:30		
7	8	9	10	11	12	13
	不燃ごみの日		新・健康体操 10:15 開始	Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30～11:00 13:30～15:30		
14	15	16	17	18	19	20
		椅子ヨガ 10:15 開始	お楽しみ 上映会 9:30～11:30 13:30～15:30	7階入居者 懇談会 13:30～14:30		
21	22	23	24	25	26	27
音楽サークル 14:00～15:00	6階防災訓練 13:30～14:30		新・健康体操 10:15 開始	ケアハウス クリスマス会 14:00～15:00		
						
28	29	30	31	1/1	1/2	1/3
						

## ＜感染症予防のお願い＞

11月の渋谷区ホームページの情報によると、インフルエンザの感染者数が都内、また渋谷区でも増加し、昨年よりも1か月以上早く、流行シーズンに入ったとのことです。コロナも再び流行しています。引き続き手洗い、消毒等、基本的な感染症予防へのご協力を願っています。

## 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18日（木）  
13時30分～14時30分

場所：7階食堂

