

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和 7年 12月 No.163 発行：社会福祉法人 奉優会

1月

講座・事業開催のご案内



謹んで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8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

季節のお茶会 <冬>

「季節のお茶会 <冬>」を実施いたします。新春の午後のひと時、ゆったりとご歓談ください。今回は福引大会も行いますのでどうぞお楽しみに！

日時：1月13日(火)
14:00～15:00

場所：4階食堂

※後日お申込書を投函いたします。



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！



楽々筋トレ講座

奇数月 第3火曜日

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！



Enjoy! 脳トレ 木曜日



第1・第2・第4木曜日 ※1/1(木)はお休みです。

新・健康体操 第2・第4水曜日

ラジオ体操、歌の体操に加え、新しい体操も取り入れながら実施しています。



<お楽しみ上映会>



※1月より、お申し込み不要となります。
詳細は掲示物にてお知らせいたします。

日時：第3水曜日 13:30～15:30

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 12/25、クリスマスゲームパーティーに出演しました！

1月は25日(日)
13:30～14:30
に実施します。

ご見学も大歓迎！

場所：2階大学習室
または 4階食堂



ゲームも楽しく
盛り上がりました！

今年も
ありがとうございました！

皆さんでクリスマスソングを合唱♪ メリー・クリスマス！！

1月の献立表

1日(木)朝食～3日(土)朝食
正月メニュー

7日(水) 朝食 ≪ 七草の日 ≫
七草粥

10日(土) 昼食 ≪ 食育／れんこん ≫
れんこんのそぼろ煮

11日(日) 夕食 ≪ 鏡開き ≫
白玉ぜんざい

炊き込みご飯、混ぜご飯、
普段より多く入れています。

12月のお食事 振り返り



みかんの日



冬至



クリスマスイブ・
クリスマス



お知らせ

① 1/1～1/3のお正月期間、1/7の七草の日の朝食は、例年通り、パン食の方も献立表通りのお食事を提供いたします。

② ほうじ茶の製造終了のため、在庫無くなり次第、麦茶へと変更いたします。変更時期は大体1月上旬以降となります。

ご了承ください。

伊藤忠フラスチャックス社様より
クリスマスケーキ
を寄贈していただきました!!



《 令和7年分公的年金等の源泉徴収票の発送について 》

「令和7年分公的年金等の源泉徴収票」が令和8年1月から圧着式の「はがき」で順次発送されます。令和8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。



◎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回目は12月に完了しました）

令和8年 1月19日(月)夜間21時～20日(火)深夜3時

- ・地下2階～7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、よろしくお願い致します。



3名の入居者様にご参加いただきました。

12/18(木) 7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 若生係長よりご挨拶、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／角部屋の外側共用部の窓掃除について／12月15日断水ご協力のお礼、次回1月19日についてもご協力のお願い／大規模修繕工事について／各種講座・行事等のお知らせ／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／源泉徴収票の保管のお願い／1月イベント食のご案内／お正月三が日はパンの提供がありません／12月25日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／防災関連のご報告・ご案内

▼意見交換

○転用計画の期限はありますか？

⇒期限は決まっています。空室等の状況次第で進めています。「ケアハウスせせらぎ転用に関するご連絡」で今年9月に通知したとおり7階入居者の皆様は令和9年3月までに転室を行う予定です。空室等の状況次第で詳細が決まりましたら改めてご連絡します。

○せせらぎだけではなく、他の場所で施設を作ることはないのか？

⇒令和5年の説明会でお伝えしたように、特養の需要が高まる中で区施設の新設・特養化を検討したところ、ケアハウスを転用計画の対象としています。なお、特養の需要に応えられるよう、ケアハウスだけでなく他施設でも改修などが進められています。

○せせらぎの転用計画が中止することはあるのか？ ⇒中止を前提とした検討は行っておりません。

○7階から下に降りた人はみんな調子が悪くなっている。ストレスだと思う。

○高齢なので心配事で過ごしたくない。

⇒いただいたご意見につきましては、福祉部内でも共有させていただきます。

○食事時間、配膳膳のルールを守ってほしい。○早朝に外出し運動している人がいる。寒い中、体に良くない。出かけないようにした方がよい。

⇒真夏や真冬など天候や気候によっては体調不良にならないように声かけする場合もございます。

○外出は個人個人の自由で、個人の責任で出かけている。それも施設が注意するのですか？

⇒外出を規制することはありません。外出時の届出やお食事、食事時間に関する決まり事は、皆様が日々安心して過ごしていただくため、また健康を守るために大切なものと考えております。

渋谷区ケアハウスせせらぎ

令和8年 1 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
12/28	12/29	12/30	12/31	1	2	3
	謹賀新年					
4	5	6	7	8	9	10
		椅子ヨガ 10:15 開始		Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30~11:00 13:30~15:30		
11	12	13	14	15	16	17
	不燃ごみの日  成人の日	季節のお茶会 ＜冬＞ 14:00~15:00 	新・健康体操 10:15 開始	6階入居者 懇談会 13:30~14:30		
18	19	20	21	22	23	24
		楽々筋トレ 講座 10:15 開始	お楽しみ 上映会 13:30~15:30	Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30~11:00 13:30~15:30		
25	26	27	28	29	30	31
音楽サークル 13:30~14:30	7階防災訓練 13:30~14:15		新・健康体操 10:15 開始			

- 7階防災訓練 -

7階入居者様の防災訓練を実施します。万一の時に備え、繰り返しのご参加を呼び掛けております。詳しくはポスター、申込書にてご確認ください。
日時：1月26日(月)
13:30~14:15
場所：7階食堂



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15日(木)
13:30~14:30
場所：6階食堂

