

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和7年4月 No.155 発行：社会福祉法人 奉優会



講座・事業開催のご案内



Enjoy! 脳トレ 木曜日

第1・第2・第4木曜日 午前と午後に実施

<< お知らせ >>

第1木曜はEnjoy! 脳トレSP(スペシャル)!

毎月第1木曜にはいつものジグソーパズルではなく、新しい脳トレパズルやゲームを用意してお待ちしています。最初は難しく感じても、どんどんクセになる面白さを体感してください!



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!



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!

5月は第4日曜日 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。



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!



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♪



<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



折り紙愛好会 ご報告



4月21日(月)、「折り紙愛好会」の初回を開催しました。皆様じっくりと取り組み、見事な「カラフルリース」を完成されました♥
「折り紙愛好会」は、2~3ヶ月に1度の開催予定です。



季節のお茶会 <春> 開催しました!

4月11日(金)「季節のお茶会 <春>」を開催しました。

各フロアの入居者の皆様が集まって、お茶とお菓子を召し上がりながら談笑され、楽しい時間をお過ごしいただきました。今後、季節のお茶会<夏>を開催予定です。ぜひご参加ください!



5月の献立表

5日(月)昼食 ≪こどもの日≫
海鮮ばらちらし/柏餅

11日(日)昼食 ≪母の日≫
てりたま丼/水まんじゅう

29日(木)昼食 ≪食育メニュー/アボカド≫
豚バラ肉味噌焼きアボカド丼

新茶の季節が近づいてきました！

今年もみなさまに
新茶の振舞をさせていただきます。

5月28日(水) 昼食

各階を順番に回りますので、
多少時間が押す場合があります。

お茶菓子として昼食に人形焼きが
付きます。お楽しみに！

4月のお食事 振り返り



≪4月8日花まつり≫



≪4月14日初カツオ≫



≪4月16日食育メニュー≫



≪4月29日昭和の日≫

栄 養 コ ラ ム

Vol.2

～水分を積極的に摂りましょう～

みなさんは、水分を1日にどのくらい摂取していますか？水分は生命を維持するのに重要な役割を担っています。脱水、脳梗塞、尿路感染、認知症の進行予防など。1日の水分摂取量の目安は、体格や病歴などにもよりますが、おおよそ**体重kg×20～25ml(食事の水分を除く)**です。では水分を多く摂取すればいいのかというとそうではありません。水分摂取、排出のバランスが取れて、初めて健康を維持することができます。また年齢を重ねると喉の渇きを感じにくくなり、水分が進まなくなってきました。健康維持のためにも、意識してこまめに**(起床時、食事時、運動中、入浴前後、就寝前に)**水分を取りましょう。水分が飲みにくい、むせやすくなったら、かかりつけ医、管理栄養士までご相談ください。

毎日の水分バランス

喉の渇きは脱水のサイン⚡

高齢者

飲み水

食事からの水分

体内で作られる水分

排泄

呼吸や汗

IN

OUT

お ね が い



食事に関してお気づきの点がある場合は、すぐに職員へお声掛けください。お手数おかけいたします。よろしくお願いいたします。

<生活センサー> <緊急コール>について

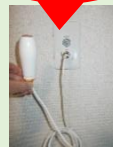


- 「部屋の中で変な音が鳴っている」、「何もしていないのに警報が鳴り出した」とのお申し出があり、職員がお部屋に伺うことがあります。これは、皆様がお部屋で「12時間水道を使っていない」、もしくは「90分間水が出されたままになっている」場合に緊急通報装置の<生活センサー>という機能が働いたためです。
- また、<緊急コールボタン>を押すと、お部屋の中にも音が鳴ります。緊急コールボタンに知らないうちに触れてしまい、発報する場合も多く見受けられます。
- 緊急通報装置の発報があると、皆様の安否確認のため職員からの折り返しの連絡や合鍵で入室させていただく場合もあります。
- 警報を止めるには、インターフォンにある「復旧」ボタンを押してください。
- 水の止め忘れ、トイレの流し忘れ、緊急コールの誤発報等にお気を付け頂きますよう、お願いいたします。

必ず
流してね

緊急
コール

止め忘れ
ご注意ください



8名の入居者様にご参加いただきました。

4/17(木) 7階入居者懇談会ご報告

<渋谷区より>

渋谷区役所 若生係長・平井氏来訪 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／生活音について／ベランダ使用について／角部屋の外側共用部の窓掃除について／ラウンジ夜間営業や料金について／季節のお茶会ご参加ご協力へのお礼／新年度の講座類再編成について／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／体調不良時のため、居室のシャワーは使用出来る状態に／健康診断の結果など主治医の先生へ／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／6月から始まる収入算定について／今年度の行事食、物価高の影響について／他の方のお膳には触れないように等、衛生面からのお願い／防災関連の各種ご報告・ご案内／食事時に気になる事がありましたら、すぐに職員までお声掛けください

▼意見交換

○6月に次の転用計画による転居があるが、準備は進めているのか。また6月は2世帯だけと決まっているのか。変わるという噂もある。今後の状況はどうなるのか。

⇒区の担当者が来訪し転居する方々への説明を何度か続けながら、転居日を迎えるよう進めている。6月は2世帯と決まっており、増えることはない。転用計画における情報は、噂を耳にすることももあるかもしれないが、正式に決まれば区からお知らせしますので、ご安心いただきたい。今後については、4階5階の空き状況、室内清掃のスケジュールにもよるため、今のところ時期は未定だが、決まり次第事前にお伝えしますので、お待ちいただきたいです。

○お茶が濃すぎると思う。もう少し薄くしてほしい。朝は大丈夫だが昼食と夕食時が濃い。

⇒他の方からも同じご意見がございましたので、厨房に確認します。

○朝7時半頃と夜18時頃の食事の時間、部屋の温度が変わる。部屋の温度は外部からも調節されているのか。

⇒朝は7時から館内エアコンが作動し、食事前は職員が食堂の温度を見て調節します。居室内はエアコンや換気により、ご自身で調整していただいています。

○転室が遅くなっているのが心配。いろんな噂も流れている。これだけ遅くなると、もうやらないのかな、とったりする。

⇒心配のないよう、適宜正しい情報をお伝えしながら進めていくと区の方も仰っておりましたので、施設としてもそのように努めていきます。何かあれば、区に直接でもよいですが、施設側にも聞いていただければと思います。連携して進めていきます。

○1年通じて献立にナスが多く出ている。夏の野菜だと思うがなぜなのか。

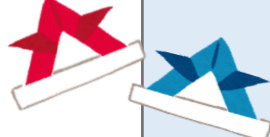
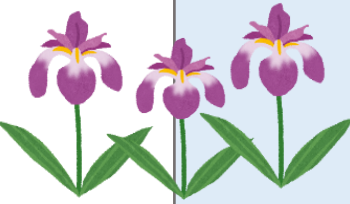
⇒本来は旬のものはその時期に食べるのがおいしく栄養もあるが、365日3食の献立を作るにあたり、旬のものばかりでは難しい。ナスに限らず、ハウス栽培もあり、年間通していろんな食材を召し上がって頂きたい。

○食費を上げてその分食事内容を充実させてほしい。⇒ご意見を今後の参考にさせていただきます。



渋谷区ケアハウスせせらぎ

令和7年 5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
4/27	4/28	4/29	4/30	1	2	3
				Enjoy! 脳トレ スペシャル! 9:30~11:00 13:30~15:30 		
4	5	6	7	8	9	10
		椅子ヨガ 10:15 開始 振替休日		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		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
	4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 9:30~11:30 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			新・健康体操 10:15 開始 新茶振舞 			

7階防災訓練 実施しました！

発災時に在宅避難や近隣の避難場所、備蓄品の活用などの図上訓練を実施しました。5月は4階の防災訓練を実施します。ぜひご参加下さい。



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：5月15日(木)
13時30分~14時30分
場所：6階食堂

