渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和7年5月　No.156　発行：社会福祉法人 奉優会

6月 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木曜日は Enjoy! 脳トレスペシャル！

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！

NEW ▶新・趣味サロン 第4弾 折り紙愛好会

4月に第1回を実施しました「折り紙の会」改め「**折り紙愛好会**」、6月に第2回を開催いたします。作品につきましては後日掲示にてお知らせいたします。自由参加制ですので、どなたでもお気軽にご参加ください♪

日時：6月20日(金) 14:00～15:00
場所：4階食堂

新・健康体操　第2・第4水曜日

5月から新しい体操を取り入れています。ぜひお試しください！

＜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

椅子ヨガ

奇数月 第1火曜日
偶数月 第1・第3火曜日

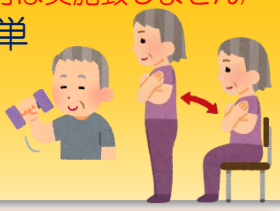
座ってできる簡単なヨガです。
心身を整えリラックスしましょう！

－ 5階防災訓練 －

5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16日(月) 13:30～14:15
場所：5階食堂

楽々筋トレ講座　奇数月 第3火曜日（6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！

ケアハウスせせらぎ 音楽サークル　5/25、4階食堂で初の公開練習を行いました！

※6月は第4日曜日に実施します。

募集中！ 音楽サークルでは、ご見学、体験参加者様を常時募集中です。難しい事は一切抜きで、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♪

メンバー以外の方々も、お風呂の前に立ち寄って頂いたり、一緒に歌って頂いたり、開放的な楽しい時間でした♪ またの機会もぜひお楽しみに！！

こどもの日

母の日

食育メニュー

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、
今年も時期を早めて提供します。

6/16(月) 昼食～
台車の上のお茶が
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
ようにお願いいたします。

6月の献立表

11日(水)夕食　≪入梅≫
梅しらすごはん
15日(日)昼食　≪父の日≫
コロッケカレー・ ビール風ゼリー(2層ゼリー)
25日(水)昼食　≪食育メニュー/かつお節≫
冷しゃぶおろしうどん
30日(月)昼食　≪夏越の祓≫
雑穀ご飯・彩りかき揚げ・水無月

ノンアルです！

～新茶イベント～
ご参加ありがとうございました☆

栄養コラム Vol.3 ～食中毒に気をつけよう～

これから気温、湿度が上がり、食中毒が起りやすい時期に突入します。今月は
食中毒を予防するために、気をつけたい『食中毒予防の３原則』について紹介します。

清潔

- 調理前、食事前、トイレの後は手洗いをしっかりしましょう
- 調理器具は熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう

冷却

- 食材は低温で保存しましょう
- 購入した食材は、速やかに冷蔵庫へ。またカレー等の作り置きは
  すぐに冷却できるように小分けにし、早めに消費しましょう。

加熱

- ほとんどの細菌やウイルスは、加熱により死滅します
  中心温度75℃以上、1分以上を心掛けましょう
- 温め直しをする料理は、十分な加熱をしましょう

おねがい

食中毒予防のため、ケアハウスのお食事は保管はせず、
提供時間内にお召し上がりください。

【収入申告書等の提出についてのお知らせ】

令和7年８月分から令和8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9日（月）
②受付期間：申告書配布後～7月7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、記入の上、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28日（土）9時～17時　予定

7階から4階・5階への2世帯分の居室移動作業がございます。

せせらぎ緑道　通行止めのお知らせ

せせらぎ緑道排水桝の洗浄作業の為、下記期間、せせらぎ緑道が通行止めとなります。作業期間中は屋根付き駐輪場やスポーツセンター側入り口が使用不可となります。
詳しくは、せせらぎ管理事務室からお知らせのポスターが掲示されます。
ご確認の程よろしくお願いいたします。
※臨時駐輪場が開設されます。

通行止め期間：
6月13日（金）9時～17時　予定

－エアコンの試運転を！－

これから暑くなってきます。適度な冷房は熱中症予防に効果的です。
まだエアコンを使用されていない方は、早目に試運転されることをお勧めします。
もしエアコンに異常があれば、職員までお申し出ください。

5/15(木) 6階入居者懇談会ご報告

6名の入居者様にご参加いただきました。

＜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　6月2世帯7階から４階、5階に転室予定

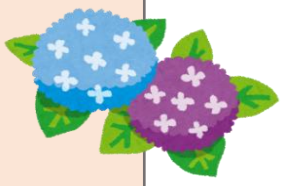
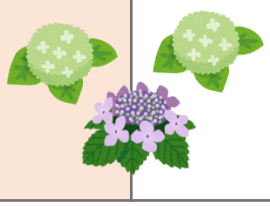
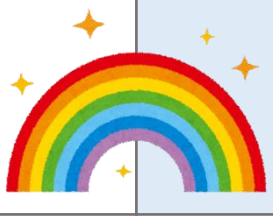
＜奉優会より＞
基本的な感染症予防の継続のお願い／生活音について／ベランダ使用について／角部屋の外側共用部の窓掃除について／ラウンジ夜間営業や料金について／季節のお茶会ご参加ご協力へのお礼／新年度の講座類再編成について ／連絡先等の変更はご連絡を／体調不良時のお申し出はインターフォンコールで／体調不良時のため、居室のシャワーは使用出来る状態に／健康診断の結果など主治医の先生へ／せせらぎでの健康診断を受診されていない方は、ご自身の医療機関での診断結果をお知らせ下さい／6月から始まる収入算定について／今年度の行事食、物価高の影響について／他の方のお膳には触れないように等、衛生面からのお願い／防災関連の各種ご報告・ご案内／詐欺電話や訪問販売、押し買いなどにご注意ください／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

〇転用計画はあと何年かかる予定か。
⇒4・5階の空室状況によるため、現時点ではっきりとはお伝え出来ませんが、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。ご質問などがあれば、区役所や奉優会の担当者にお願いします。

〇届出を出して外出した際、夜間どこから入った方が良いか？
⇒2階正面玄関は21時まで外から入館できます。

渋谷区ケアハウスせせらぎ　令和7年 6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		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		
8	9	10	11	12	13	14
	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		
15	16	17	18	19	20	21
	5階防災訓練 13:30～14:15	椅子ヨガ 10:15 開始	お楽しみ 上映会 9:30～11:30 13:30～15:30	5階入居者 懇談会 13:30～14:30	折り紙愛好会 14:00～15:00	
22	23	24	25	26	27	28
音楽サークル 13:30～14:30			新・健康体操 10:15 開始	Enjoy! 脳トレ木曜日 9:30～11:00 13:30～15:30		
29	30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
						

４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。
6月は5階の防災訓練を実施します。ぜひご参加下さい。

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。

日時：6月19日(木)
　　13時30分～14時30分

場所：5階食堂