

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和7年 6月 No.157 発行：社会福祉法人 奉優会

7月

講座・事業開催のご案内



☆短冊に願いを☆

7月1日～、七夕飾りを各階に設置し、短冊を配布します。ぜひ願い事を書いて、4階声ポストへ入れてください。職員が心を込めて七夕飾りに結びつけます☆彡

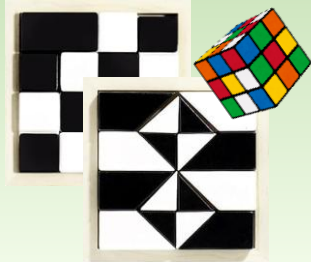


Enjoy! 脳トレ 木曜日

第1・第2・第4木曜日 午前と午後に実施

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!



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!



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

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!



季節のお茶会 <夏>

「季節のお茶会 <夏>」を実施いたします。夏らしい水出し緑茶と涼気な夏菓子をご用意いたします。ゆったり涼みご歓談ください。

日時: 7月14日(月)

14:00~15:00

場所: 4階食堂

※後日お申込書を投函いたします。



<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

ご見学、体験参加もお気軽にどうぞ!

7月は21日(月・祝)

13:30~14:30 に実施します。

場所: 2階大学習室 または
4階 面談室兼宿直室



折り紙愛好会 ご報告

6月20日(金)、第2回「折り紙愛好会」を開催し、8名の方々にご参加いただきました。今回の作品は「ミニバスケット」。京都友禅和紙の折り紙を使用し、皆様、見事な色合いと質感の仕上がりとなりました。次回もどうぞお楽しみに!



7月の献立表

7日(月)昼食 《七夕》
豚肉と冬瓜のぶっかけ塩そうめん

19日(土)昼食 《土用の丑の日》
鰻の蒲焼き

21日(月)昼食 《海の日》
シーフードカレー

27日(日)夕食 《スイカの日》
スイカ

31日(木)昼食 《食育メニュー/トマト》
ハンバーグ塩麴トマトソース

6月のお食事 振り返り



栄 養 コ ラ ム

Vol.4

～備えよう!! 紫外線対策～



食事アンケートの お願い



7月上旬から食事に関する
アンケートを実施します。
今後の参考にさせていただきますので、
ぜひみなさまの声を
お聞かせください。

おねがい

★食中毒予防のため…★

- ①食事前の手洗いの実施
- ②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。

★スプーン・湯吞など★

数に限りがございます。
都度の返却をお願いいたします。

ご協力の程、よろしくお願いいたします。

紫外線の影響

- 短期的影響：日焼け、紫外線角膜症、免疫機能低下など
- 長期的影響：シミ、シワ、ほくろ、皮膚がん、白内障、視力障害など

紫外線を浴びすぎると、体内の活性酸素が増加し、健康に悪影響を及ぼします。そのため、抗酸化物質を摂取することが推奨されます。

○ビタミンA・ビタミンE：紫外線からの肌を守り、肌の老化や肌荒れを防ぐ。油と一緒に摂取すると吸収率がアップします。(にんじん、南瓜、ほうれん草、ブロッコリーなど)

○ビタミンC：シミやそばかすを予防。水に溶けだすため、スープにして食べるのもオススメ。(パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、じゃが芋、柑橘類など)

Point

Q 紫外線は完全に防いだ方がいいの？

A 健康のために適度な日光浴は必要です！紫外線を浴びることで、ビタミンDが合成され、カルシウムの吸収を助け骨粗鬆症予防に繋がります。夏は木陰で30分、日差しの少ない昼は1時間程度の日光浴が推奨されています。適度に予防しながら、紫外線と上手に付き合っていきましょう。

※日光浴の際は熱中症予防も踏まえ、こまめに水分を取りましょう



【角部屋避難経路ガラス清掃のお知らせ】

ケアハウス角部屋対象：ガラス清掃作業実施

7月13日（日）13時30分～14時00分



清掃業者が実施します。
（次回は11月予定）



- 各階共用部の空調について -

各階食堂と廊下のエアコンは、食堂の室温が28℃以下（冬季は22℃以上）になるよう、職員が調整しています。また、20:30～7:00の間は自動停止します。エアコン操作は職員にお任せいただき、**操作パネルにはお触れにならないよう**、ご協力をよろしくお願いいたします。



【居室玄関のドアは長時間開けたままにしないでください】

- ・夏は熱気、冬は寒気が館内に流れ込み、館内空調が効かなくなります。
- ・お部屋からの音や臭いが食堂まで流れて来る場合もあります。
- ・電力消費量も増えてしまいます。
- ・玄関ドアは吊り扉形式になっています。開けたままにしますとベランダからの風の風圧で無理な力がかかり、故障の原因となります。
- ・防犯面からも長時間の開放はお控えください。
- ・居室の換気は換気扇を稼働させると、壁にある空気取り入れ口や少し開けたベランダの窓から空気が入り、居室内を循環して効率よく換気ができます。
- ・換気のためのドア解放については、10分以内程度を目安にお願いいたします。
- ・エアコンの冷氣・暖気を居室内に取り込むためのドアの開放はご遠慮ください。



10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／今年度の事業計画について／新年度の講座類再編成について／折り紙愛好会、季節のお茶会のお知らせ／入浴マナー等各種お願い／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／熱中症対策について／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／収入算定へのご協力をお願い／今年度の行事食、物価高の影響について／一部献立の見直しについて／食中毒予防について、また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

○転用計画はあと見込みとして何年くらいかかるか？

⇒ご説明会の際にもお伝えいたしましたが、当初の予定では、昨年度中に7階の転室を完了する計画でございました。しかしながら、現在の転室作業ペースを踏まえますと工事の開始時期について、現時点では具体的な年度を明確に申し上げることはできない状況です。工事の着工に先立ち、設計の工程が必要となりますが、その設計についても、まだ開始しておりません。何卒ご理解賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

○転用計画によりケアハウスの運営が回らなくなり追い出されることがあるのでは？

⇒説明会でもお伝えいたしましたが、転用計画を進めるにあたりケアハウスでの皆様の生活を犠牲にすることは決してございません。たとえば、ご病気やお怪我、あるいは認知症の進行などにより、介護が必要となり他施設への移行が適切と判断される場合は、これまでと同様に適切な退去支援をいたします。現在、通常の生活をお送りいただいている皆様におかれましては、転用計画のために退去をお願いするようなことはございませんので、どうかご安心ください。

○真夏に居室内のエアコンが故障したことがある。部品がなくて10日かかると言われたが、結局、最終的に修理できたのが30日かかった。入居者の生活支援になっているのか？すぐ修理が出来るように、部品を揃えておいてほしい。もし故障をした時は、なるべく早く直せるようにしてほしい。

⇒1階の管理事務室に情報共有させていただきます。なお、エアコン以外にも何か不具合等がございましたら、お手数ですがケアハウス職員までお知らせくださいますようお願いいたします。

6/19(木) 5階入居者懇談会ご報告

渋谷区ケアハウスせせらぎ

令和7年 7月予定表

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

- 6階防災訓練 -

6階入居者様の防災訓練を実施します。
今回は近隣の一時避難場所、避難所情報、ケアハウスで準備している備蓄品や分配方法等について説明いたします。
皆様のご参加をお待ちしております。

日時：7月22日(火)

13:30~14:15

場所：6階食堂



4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：7月17日(木)

13時30分~14時30分

場所：4階食堂

