

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和8年3月31日 No.166 発行：社会福祉法人 奉優会

4月

今月の予定・お知らせ



日	月	火	水	木	金	土
3/29	3/30	3/31	1	2	3	4
			新・健康体操 10:15 開始			
5	6	7	8	9	10	11
		椅子ヨガ 10:15 開始 ダイヤモンド体操		Enjoy! 脳トレ木曜日 13:30~15:30		
12	13	14	15	16	17	18
	不燃ごみの日	ダイヤモンド体操	新・健康体操 10:15 開始	7階入居者 懇談会 13:30~14:30		
19	20	21	22	23	24	25
		楽々筋トレ 講座 10:15 開始 ダイヤモンド体操		Enjoy! 脳トレ木曜日 13:30~15:30		
26	27	28	29	30	5/1	5/2
		ダイヤモンド体操	昭和の日 			

施設外での講座等のご案内

今年度より、ケアハウスで行う体操・脳トレ等の講座以外、近場で簡単に利用できる体操、スポーツ、文化講座のご案内を開始します。健康維持のため様々な講座を試してみたい！健康体操だけじゃ物足りない！といった皆様、ぜひご参考に、ご自身の健康維持、体カアップ、フレイル予防にお役立ていただけたらと思います。今月はまず、せせらぎ内で実施の＜若返るダイヤモンド体操＞と、お隣にある渋谷区スポーツセンターの解放についてご案内いたします。

☆近場で気軽に運動を！



渋谷区オリジナル＜若返るダイヤモンド体操＞

座位・立位・エアロビクス・セラバンドの全4種目、計60分の体操です。せせらぎでの実施は、4月は毎週火曜日、14:00~15:00です。人気の体操講座ぜひお試しください！
対象者：渋谷区在住の主に60歳以上 お申し込み：不要 費用：無料 定員：15名
問合せ：渋谷区役所介護保険課介護総合事業係 03-3463-1888



渋谷スポーツセンターでの個人向け解放(60歳以上の方無料)

種目	実施日時	左記の競技が無料、申込不要、徒歩1分で体験できます！ 問合せ：渋谷区スポーツセンター 03-3468-9051
バレーボール	火曜/17:00~21:00 木曜/15:00~17:00	
卓球	火曜/17:00~21:00 金曜/9:00~11:00	
硬式テニス	水曜/16:00~20:20 金曜/9:00~13:00 (西原庭球場)	
ゲートボール	木曜 11:20~13:20	

4月の献立表

8日(水) 昼食 《お花見御膳》
たけのこご飯、のっぺい汁、
サーモンの菜種焼き、
ふきとがんもの煮物、バナナ

24日(金) 昼食 《旅するランチ~山口~》
瓦そば仕立て、手作りプリン、
チキンチキンごぼう

29日(水) 昼食 《旅するランチ~青森~》
ご飯、けんちゃん汁、牛バラ焼き
りんごとさつま芋のサラダ、ゼリー



3月のお食事振り返り



せせらぎコミュニティ協議会主催 せせらぎ桜コンサート*ご報告

3月26日(木)、せせらぎコミュニティ協議会様の主催による「せせらぎ桜コンサート」が開催されました。今年はコーラスや朗読に加え、代々木野八幡太鼓様の祭り囃子・獅子舞も行われ、あいにくの雨天にも関わらず、多くの方々が来場され盛り上がりました!



お願い

いつもご協力いただきありがとうございます。今後とも講座等にご参加の際は、準備、片付け、清掃等にご協力いただけましたら幸いです。

定期講座・事業 再編成のお知らせ

この度、定期講座・事業の実施日時と内容を見直し、4月からは右表の通り実施させていただきます(変更点は赤字)。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



名称	曜日	時間	場所
椅子ヨガ	第1火曜日	10:15開始	4階 食堂
楽々筋トレ講座	第3火曜日	10:15開始	4階 食堂
新・健康体操	第2・第4水曜日 (第1・第3水曜の場合あり)	10:15開始	4階 食堂
お楽しみ上映会	不定期開催	随時お知らせ	随時お知らせ
Enjoy! 脳トレ木曜日	第2・第4木曜日	13:30~15:30 (午後のみ)	4階 食堂
音楽サークル	月1回 曜日不定	随時お知らせ	随時お知らせ

9名の入居者様にご参加いただきました。

3/19(木) 4階入居者懇談会報告

<奉優会より>

基本的な感染症予防の継続のお願い/3月9日 消防機器・緊急通報装置点検ご報告、ご協力へのお礼/3月16日 館内合同防災訓練ご報告、ご協力へのお礼/3月17日 火災報知器発報についての説明/3月26日 せせらぎ桜コンサートのお知らせ/4階大浴室の床の滑りへの対応について/各種講座・行事等について/外部講座の紹介、活用のご案内/せせらぎ便り紙面変更について/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/体調不良時の対応について/大規模修繕工事について/源泉徴収票の保管のお願い/3月23日試食会について/お食事の取り間違い防止のお願い/食中毒予防について/防災関連ご案内

▼意見交換

- 先日の火災発報時、途中でアナウンスがほしい。しばらく何もなく状況がまったくわからず不安になった。
⇒管理事務室に伝えておきます。誤報でしたがまず逃げることを大前提にお願いしたい。
- 先日の火災発報時、部屋にいればいいのか。食堂に集まる事になっているのでは? どうしたらいいかわからなかった。
⇒火災ではまず火元から遠い方へ避難することですが、判断できるよう日々の防災訓練でやっていきましょう。
- 来年から蛍光灯が廃止になるが、館内はLEDにどう替えていくのか?
⇒今後LEDになる予定です。
- バルコニーで寝具を干したりしたい。可能になるのはいつ頃か、大体でもいいので知りたい。
⇒奉優会では明確には答えられず、工程表を見て頂くしかない。工事は東面から南、西の順番でやっていることは確かです。問い合わせ用紙に記入していただければ、管理事務室に提出します。
- 給食業者が日清に変わるが、病院給食主体なのでエームさんとはかなり変わると思う。お知らせを見ると合理的に安くしているようだが、病院食のようにカロリーを減らさないでほしい。
⇒どの業者も一長一短あり、バランスも様々なのでご理解いただきたい。栄養価は減らすことなく維持されます。
- 女子浴室の階段の辺りが特に滑るので入念に掃除をしてほしい。
⇒管理事務室に伝えます。また、清掃はブラシを変えてやってみることも決まりました。
- 深夜に警報音が鳴りインターフォンがかかってくる事が続いている。自分の部屋だけなぜそんな事が起こるのか。
⇒緊急コールのボタンが押されての発報、生活センサーによる12時間水不使用、または90分連続使用による発報が原因で、他の部屋でもよく発生している。ただし生活センサーが定期的(12時間毎)に発報する場合は故障の可能性があるのでお申し出ください。