

# 渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和8年4月30日 No.167 発行：社会福祉法人 奉優会



## 5月

## 今月の予定・お知らせ



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

### 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、文化講座等のご案内を開始しました。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ましたら幸いです。今月もせせらぎ施設内で実施の<若返るダイヤモンド体操>と、もう一つはお体の調整とリラックス効果抜群の、<高齢者マッサージサービス>を紹介いたします。

### 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、5月は5日以外の毎週火曜日、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(先着順) 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



### 体をほぐしてリラックス <高齢者マッサージサービス>

国家資格保有者による、35分程度のマッサージです。せせらぎでの実施は、5月は28日(木)、9:30~14:15の先着順での受付です。以前から常連の入居者様もいらっしゃる人気のマッサージ、ぜひご体験ください！  
対象者：渋谷区在住の65歳以上 お申し込み：不要(先着順) 費用：1,400円 定員：28名  
持ち物：本人確認書類(住所・氏名・年齢がわかるもの)、薄手のタオル×2枚  
問合せ：高齢者福祉課サービス事業係 03-3463-1873





## 5月の献立表

4日(月) 昼食 《旅するランチ～東京～》  
 深川飯、みそちゃんこスープ  
 東京発祥の小松菜と豚肉炒め

5日(火) 昼食 《こどもの日ランチプレート》  
 ピラフ、クラムチャウダー  
 えびフライプレート、ミニケーキ

11日(月) 昼食 《旅するランチ～仙台～》  
 はらこ飯、鮭のあら汁  
 油麩のたまごとじ、甘味(ずんだがけ)



お花見御膳



旅するランチ～山口～

## 4月の お食事振り返り



旅するランチ～青森～

## お願い



- 他の入居者様のお食事やヨーグルト、おやつなどが手つかずで残っていても、お持ち帰りになりませんようお願いいたします。
- テーブル上の調味料を他の容器に入れて居室にお持ち帰りになるのはご遠慮ください。

## ＜新入職員のご紹介＞

4月1日より高橋伸子職員、5月1日より井上俊哉職員が入職しました。  
 新しい仲間を迎え、より一層サービスの向上に努めてまいります。まだ慣れない部分もございますが、温かく見守っていただけますと幸いです。これからどうぞよろしくお願いいたします。



高橋伸子  
職員



井上俊哉  
職員

## 4/16(木) 7階入居者懇談会報告

4名の入居者様にご参加いただきました。

### ＜渋谷区より＞

区役所 佐藤係長・伊藤氏来訪 佐藤係長・伊藤氏より 担当者変更のご挨拶、転用計画進捗報告

### ＜奉優会より＞

入居者懇談会6階7階合同実施のご了承願ひ／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ご報告／エレベーター工事についての説明／防災関連ご案内

### ▼意見交換

○区の担当者が変わるにあたり引き継ぎはしっかりされているのか。また一からとならないよう、お願いします。

⇒前任者からの引き継ぎにつきましては、適切に実施しておりますので、ご安心いただければと存じます。

○区の担当者もたまには顔を見せに来てほしい。その方がなんでも話しやすいから。

⇒可能な範囲ではございますが、直接お伺いする機会を設け、円滑な情報共有と関係構築に努めてまいります。

○業者変更後、以前と比べて満足度が下がっていると思います。ご飯が少ないので大盛りにした。

○今までデザートはゼリーや果物が提供されていたが、現在はどら焼きや菓子パン等の提供となり、内容の変化に戸惑いがある。3時のおやつみたい。

○調理状態・見た目について、なすがぐちゃぐちゃだった。他も病院食っぽい。

○小鉢での提供から合い盛りへ変更されたことで、見た目や味の混在に対する違和感がある。

⇒現在、朝食および夕食は外部業者による調理品等を活用し、昼食は施設内での手作りを基本とする体制となっております。お米は以前よりよくなっています。今後も細かな点を含め、いただいたご意見を真摯に受け止め、業者と連携しながら可能な範囲で対応を検討してまいります。

○この前配膳車の中で容器の蓋が全部外れていた。

⇒このたびはご不安をおかけし申し訳ございません。配膳車が点字ブロックを跨がなければいけないため、どうしても振動で外れてしまう時もあるようです。配膳パートの方々では点字ブロックを通過するのがやっとのようで、この点はご理解いただきたいです。運搬方法の見直し等、再発防止に向けた対策を講じてまいります。