

渋谷区ケアハウスせせらぎ 10月予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		脳トレ 10:00~ 11:00 亀崎ラウンド	健康体操 10:30~ 11:00		転倒予防 体操教室 10:00~ 11:30	歴史文学 講座 10:00~ 正午
8	9	10	11	12	13	14
	不燃ごみの日 停電検査 体育の日	脳トレ 10:00~ 11:00 亀崎ラウンド	健康体操 10:30~ 11:00	音楽サロン 10:00~ 11:30	転倒予防 体操教室 10:00~ 11:30	
15	16	17	18	19	20	21
	バスツアー 	脳トレ 10:00~ 11:00 手工芸講座 13:30~ 15:00	健康体操 10:30~ 11:00 亀崎ラウンド		転倒予防 体操教室 10:00~11:30 期日前投票 14時~ 15時	歴史文学 講座 10:00~ 正午
22	23	24	25	26	27	28
		脳トレ 10:00~ 11:00 亀崎ランチ	健康体操 10:30~ 11:00	参加型 アフタヌーンティ 14:00~ 15:30	転倒予防 体操教室 10:00~ 11:30	
29	30	31	亀崎ラウンドの時間は 10:00~11:00、13:00 ~16:00 となります。尚、 時間の変更や、中止になるこ とがありますので、予めご了承下さい。		 10月の誕生石 《ピンクトルマリン》安楽・忍耐	
	6階入居者 懇談会 14:00~ 15:00	脳トレ 10:00~ 11:00 亀崎ラウンド				

亀崎ちょこっと知恵袋

突然ですが、ペンギンは何種類だと思いませんか？
実は18種類もいるんです。水族館・動物園でよく見かけるペンギンもいれば、こんなペンギンみたことない！というような種類もいるのではないのでしょうか？中には絶滅の危機に瀕している種もいるのです。日本の動物園・水族館ではおよそ2500羽ものペンギンが飼育されています。世界中で飼われている全ペンギンの約25%が日本にいます。そして、日本で飼育されているペンギンの半数がフンボルトペンギンです。バスツアーでの水族館では何ペンギンがいるのが楽しみですね！参加される方は観て来て下さいね！



6階入居者懇談会

日時：10月30日(月)
14時~15時
場所：6階食堂
申込：申込書にご記入の上、
4階ステーションへ



10/24は、亀崎が6階で昼食を
皆さんと一緒にさせていただきます！

渋谷区ケアハウスせせらぎ 10月

平成29年9月30日 No.64

発行：社会福祉法人 奉優会



講座・事業の開催のご案内

ケアハウスせせらぎ

日帰りバスツアーご参加の皆様へ

日程：平成29年10月16日(月)

集合時間：8時20分

集合場所：1階事務所前



詳しくは旅の葉をお配りしますので、
そちらをご確認ください。
怪我のない楽しい一日にしましょう！
体調管理にもお気を付け下さい。



10月手工芸 講座

アンコールにお応えして!!!

リモコンスタンド作り!

日時：10月17日(火)

13時30分~15時

申込：10月9日(月)までに
4階ステーションへ

場所：4階食堂 定員：15名
詳しくはポスター申込書にて。



【歴史文学講座】



~伊勢物語への誘い~

日時：10月7日(土) 10時~正午

10月21日(土) 10時~正午

11月4日(土) 10時~正午

11月18日(土) 10時~正午

場所：2階 大会議室B

講師：貝瀬 弘子 (歴史研究家)

対象：入居者の方・ご親族

申込み：10月6日までに

4階ステーションへ。

詳細はチラシで。単日の参加も可能。

音楽サロン

ソプラノ・ヴォイストレーナー
から学ぶ、健康のための呼吸法を
楽しく歌いながら身につけましょう。

日時：10月12日(木)

10時~11時30分

場所：大学習室 持ち物：水分補給用に
飲料水、今まで参加された方は
今までの楽譜をお持ち下さい。

講師：山岸 典子

対象：入居者の方・ご親族

申込：10月11日までに

4階ステーションへ

詳細はチラシで。



参加型 アフタヌーンティ

チョコクロワッサン

パン作りをしてみませんか？
三角のクロワッサン生地にチョコを置いて
くるくるくる・・・

パン作りの指導が上手な伊藤職員に習って挑戦しましょう。
日本のパンや世界のパンについての雑学もあります！

10月26日(木) 14:00~15:30
詳細はポスターにて！

お弁当提供

10月9日(月) 昼食
体育の日といえば運動会！
運動会のお弁当にはいつも
"おにぎり"が入っていました。
そんな昔懐かしいことを
思い出しながら考えた献立です♪

おにぎり弁当
ぜひ召し上がって
下さい。



ご報告・お知らせ

せせらぎ ご長寿祝賀会開催致しました！

9/18 敬老の日にてせせらぎではご長寿祝賀会を開催致しました。100名以上の方が参加され、会場内は、熱気と興奮で熱い歓声が響いていました。開会では当法人の理事長より挨拶があり、せせらぎの篠所長よりご祝辞を頂いてスタートとなりました。演目はものまねショーのあっち幾三さん、ペよん潤さん、チャッピーさんの3人の楽しいショーとなりました。次に、渋谷区区長、渋谷区議会議長よりご祝辞を頂き、せせらぎのご長寿100歳以上の2名の方に花束贈呈がありました。さらに杏葉先生のストレッチダンスで皆で若返って終了となりました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



お食事

～10月の献立～

- 4日(水) お月見デザート
- 9日(月) 体育の日(おにぎり)
- 15日(日) お重提供(助六)
- 22日(日) 帯広の郷土料理(豚丼)
- 31日(火) ハロウィンデザート

朝食☆新メニュー！

ししゃも

にしんの甘露煮



【食欲の秋 到来！】

なぜ秋になると食欲が増すのでしょうか。
秋には様々な食物が実りを迎え、美味しいものが増えます。
また、秋になり涼しくなると、夏バテで減退していた食欲が増すと考えられています。

秋の味覚 秋刀魚(さんま)の栄養

さんまの脂肪には、血液をサラサラにしてくれるEPAや
脳を活発にしてくれるDHAが多く含まれます。
他にも、目の健康を保つためのビタミンA、
カルシウム吸収を促して骨粗鬆症を予防するビタミンD、
抗酸化作用のあるビタミンE、
貧血予防のあるビタミンB12
など多くのビタミンを含んでいます。

旬な食材は栄養価も高いので、意識的に旬のものを食べるようにしましょう。

管理栄養士 田中

電気設備点検に伴う 食事時間変更と4階大浴室入浴中止のお知らせ

停電予定時間

10月9日(月) 12:45~16:00

停電実施に伴い、下記に変更があります！

◆昼食の食事時間変更にご注意ください。

昼食時間 11:15~12:15

※昼食は弁当箱での提供になります

◆4階大浴室入浴中止

ご不便をおかけいたしますが、ご協力の程、よろしくお願い致します。

新しい職員が入りました！

9月から入職しました中村富佐江です。
歌が好きで、息子が卒業しても
PTA コーラスを続けていま
す。これから、よろしくお願い
致します！



期日前投票のお知らせ

日時：10月20日(金)

14:00~15:00

場所：地下1階 介護者教室

※映画サロンは中止させていただきます。

ケアハウスからのお知らせ

入浴の方法について

以下の内容を守ってお入りください。

①身体を石鹸で洗ってから湯船に入る。

②水を出しっぱなしにしない。

皆様が快適に入浴を楽しめるように
ご理解とご協力をお願い致します。



アカパス入りました！

4階大浴室の湯船に垢取り機の
アカパスを導入致しました。
今後も気持ちよくご入浴をお楽し
み下さい！

ケアハウスせせらぎのホームページもご覧ください！
「総合ケアコミュニティケアハウスせせらぎ」
で検索してみてください！

