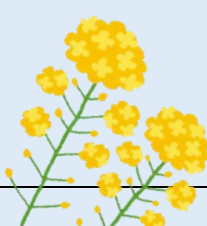


渋谷区ケアハウスせせらぎ 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 健康体操 10:30~ 11:00	2 亀崎ラウンド	3 ひなまつり 	4 歴史文学講座 10:00~ 12:00
5  3月の誕生石 《アクアマリン》	6 館内合同 避難訓練 14:00~	7 脳トレ 10:00~ 11:00	8 健康体操 10:30~ 11:00	9 消防機器点検 午前7.6.5階 午後4階 亀崎ラウンド	10	11
12	13 不燃ごみの日 入居者 懇談会 14:00~ 15:00	14 ホワイトディ 脳トレ 10:00~ 11:00	15 健康体操 10:30~ 11:00	16 ペーパーフラワー 13:30~ 15:00	17 歌声広場 14:00~ 15:00	18 歴史文学講座 10:00~ 12:00
19	20 春分の日 亀崎ラウンド	21 脳トレ 10:00~ 11:00	22 健康体操 10:30~ 11:00	23 ペーパーフラワー 13:30~ 15:00	24 カラオケ 13:30~	25 
26	27 亀崎ラウンド	28 脳トレ 10:00~ 11:00	29 ペーパーフラワー 13:30~ 15:00	30 塗り絵 10:00~ 11:30	31	

亀崎ちょこっと
知恵袋

乾燥肌に注意！

老人性乾燥肌とは、年齢を重ねると水分不足がカサついた状態を作ります。保湿因子の皮脂・セラミド・尿素が低下していく上に暖房使用による湿度の低下やお風呂でのゴシゴシ洗いすぎが加わってよりカサついた状態になります。予防法は、①お部屋の湿度に心がける。②熱いお湯の長時間の入浴は避ける。③タオルでのこすり過ぎに注意する。④入浴後には保湿剤を塗る。⑤下着や肌着は水分を含む綿製品を着用する。
以上を行って痒みのない心地よい生活を送りましょう。

入居者懇談会開催の お知らせ

日時：3月13日(月) 14時~15時
場所：せせらぎ2階
大会議室
皆様のご参加をお待ちしています。





カラオケ

ケアハウス入居者の方で自由にご参加下さい。

日時：3月24日(金)
13時30分~

場所：せせらぎ2階 大学習室



渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

平成29年2月28日 №57 発行：社会福祉法人 奉優会



講座・事業の開催のご案内



ケアハウスお花見

昼食を食べながら、お花見をしませんか？
日時：4月5日(水) 12時~13時
申込：申込書にご記入の上、4階ステーションにて。
詳細はポスター又は申込書をご確認下さい。



あなたもアーティスト

水彩食鉛筆やパステルを使った塗り絵を一緒にしませんか！
日時：3月30日(木)10時~11時30分
場所：4階フロア
定員：9名
持ち物：なし
申込：申込書にご記入の上、4階ステーションにて。3月20日~ 先着順
申込者多数の場合は次回開催も予定します。



ペーパーフラワー講座

毎年5月に行われるせせらぎまつりに展示する作品を皆で作りませんか？
日時：3月16日(木)、23日(木)、29日(水)
13時30分~15時 場所：4階食堂
申込：申込書にご記入の上、4階ステーションにて。





作成例

【歴史文学講座】 ~方丈記への誘い~

日時：第三回 3月4日(土)10時~正午
第四回 3月18日(土)10時~正午
申込：単日でも参加可能な内容です。
席に余裕がありますので当日おいでください。
講師：貝瀬 弘子 先生(歴史研究家)
参加費：無料
ご家族・親族の方もどうぞ！！

歌声広場 春の歌を猛練習中！

ケアハウス入居者の方どなたでもお気軽にご参加下さい。
日時：3月17日(金)
14時~15時
場所：せせらぎ2階 大学習室
講師：吉村洋二様
元ブルーコメッツメンバー
・作詞作曲家
申込：4階ステーションにて



ケアハウスバイキング実施しました！



2/27 バイキングが開催されました。50名ほどの入居者の方が参加され、今回の目玉の兜焼きとチョコフォンデュを堪能されていました。



2017.2.27



2017.2.27

兜焼きは目玉周りが一番美味しいとの説明で皆さん興味深々に見ていました。チョコフォンデュも大人気！なんと男性陣も甘い物好きでとても楽しんで召し上がっていました！

今回はいつもより他の階の方とも交流ができてよかったと感想をいただきました！

皆さんのお陰で今回も大成功でした。ご協力頂きました皆さまありがとうございました。



2017.2.27

お食事

～2月の報告～

2月3日（金）昼食
節分メニュー



2月24日（金）夕食
あじのたたき



～3月の献立～

3月3日（金）昼食
ひなまつりメニュー
桜ちらし・ひなあられ



3月12日（日）夕食
フカヒレ煮



3月26日（日）夕食
鶏天ぷら



【花粉症には乳酸菌】

花粉症の方にはつらい季節になってきましたね。花粉症の症状をやわらげるには、ヨーグルトなどの乳酸菌をおすすめしています。乳酸菌で腸内環境を整えることにより、免疫力を高めてくれます。またビフィズス菌はアレルギー症状緩和に不可欠なビタミンB6を含むB群を合成する働きがあります。朝食の乳製品は牛乳とヨーグルトを選択できるので、変更希望の際は、お声かけください。

管理栄養士 小林

3月

ご報告・お知らせ

バレンタインイベント開催しました！

2月14日（火）14時～
4階食堂にて、バレンタインのチョコのラッピングをしていただき、皆さんにそのチョコをプレゼントさせて頂きました。
当日はお声掛けするとたくさんの方がお越し下さり、皆さんたくさんのチョコを詰めれるだけ詰めてお持ち帰りになりました！とても楽しそうに参加して下さいました皆様ありがとうございました！



7階入居者懇談会のご報告

2月20日（月）14時～

当日は8名の方がご参加いただき、来年度の事業のお知らせから始まり、防災のお話を始めると、入居者様から区ニュースからの情報で「緊急医療情報ボード」を皆さんにご紹介いただきました。知らなかったという方がほとんどで、とてもよかったと喜んでいただけました。その後は防災訓練も行い万が一の時の為にも確認できました。



～プロが教える転倒予防体操教室からの4月のご連絡～

教室の開催に当たっての初回説明会を4月7日（金）しますので初回は、9時半に開催場所に集合してください。

館内合同火災避難訓練のお知らせ

3月6日（月）14:00～
申込書で申込の上、ご参加下さい。
皆様のご参加をお待ちしています。

消防機器・緊急通報装置点検のお知らせ

3月9日（木）午前 7階、6階、5階
午後 4階
不在にされる方は職員までお知らせ下さい。

理髪室のご案内

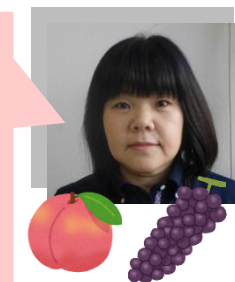
月曜日の担当が変わりました！
とても優しい大牧理容師です！
皆様どうぞよろしくお願い致します。
開催日時：毎月第一、第三月曜日
毎月第二、第四火曜日
月曜日は男性スタッフ、火曜日は女性スタッフが担当します。
※要予約 ご予約はケアハウス職員まで



新職員紹介！

新しい職員が入りました！矢木伸子さんです！
どうぞよろしくお願い致します。

桃やぶどうの生産農家に生まれ、野山を駆けまわって育ちました。いくつになっても好奇心いっぱいですので、せせらぎの皆さんからどんなお話がうかがえるか楽しみにしています。どうぞよろしくお願い致します。



せせらぎケアハウス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！

