

渋谷区ケアハウスせせらぎ 2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			健康体操 10:30~ 11:00		節分 亀崎ラウンド 10:00~ 11:00 12:00~ 16:00	
5	6	7	8	9	10	11
	亀崎ラウンド 10:00~ 11:00 12:00~ 16:00	脳トレ 10:00~ 11:00	健康体操 10:30~ 11:00	古典講座 14:00~ 16:00		古典講座 14:00~ 16:00 建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
	不燃ごみの日 	脳トレ 10:00~ 11:00 バレンタイン デーイベント 14:00~	健康体操 10:30~ 11:00	亀崎ラウンド 10:00~ 11:00 12:00~ 16:00	歌声広場 14:00~ 15:00	
19	20	21	22	23	24	25
	7階入居者 懇談会 14:00~	脳トレ 10:00~ 11:00 亀崎ラウンド 10:00~ 11:00 12:00~ 16:00	健康体操 10:30~ 11:00		映画会 13:30~	
26	27	28				
	バイキング 18:00~ 19:00	脳トレ 10:00~ 11:00				


2月の誕生石
《アメジスト》

亀崎ちょこっと
知恵袋

心を安定させて眠りに導く「枕元にかすみ草」

真っ白で可憐な小花を枝じゅうにつけ、花束の名脇役として1年中花屋さんで見かけるかすみ草。その控えめな花姿が心を安定させ、香りには血圧を安定させる働きがあるため、花療法では「寝室の花」と言われています。花瓶にさして枕元に置けば、安眠に導いてくれます。少しくせのある香りなので、生花の場合はほんの少量に。ドライフラワーでも同じ効果があります。



渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

平成29年1月31日 No.56 発行：社会福祉法人 奉優会



講座・事業の開催のご案内

4月からプロが教える **転倒** 予防体操教室を始めます！

プロの講師が毎週1回教える教室に参加して、年3回の体力測定をします。トレーニング効果を歩行能力・全身筋力・静的バランス感覚の3つの項目より評価をします。基本椅子に座った体操です。詳細はチラシ・ポスターで！

日時：H29年4月7日～H30年3月23日（通年）
毎週金曜日10時～11時30分（5週目はお休み）
場所：地下1階の介護者教室（6回分のみ大学習室） 定員：20名程度
申込み期間：2月20日～27日 ※申込者多数の場合は抽選

歌声広場

日時：2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
参加費：無料
申込：4階ステーションにて



バレンタインデー

～ラッピング体験イベント～
オリジナルラッピングでチョコレートギフトを贈りませんか？
日時：2月14日(火)14時～
場所：4階食堂 参加費：無料
申込：当日参加可ですので事前申込不要です。是非お越しください！ご自身でラッピングしたチョコレートはお持ち帰りいただけます！

【歴史文学講座】 ～方丈記への誘い～

日時：第一回 2月9日(木) 14時～16時
第二回 2月11日(土) 14時～16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：2月7日 までに4階のサービスステーションへ



※単日の参加も可能。詳細は既にポスター・チラシ等でご案内させて頂いておりますのでご覧ください。

～趣味サロン～映画会

ケアハウス入居者の方
ご自由にご参加ください。
日時：2月24日(金)
13時30分～
場所：せせらぎ2階 大会議室



7階入居者懇談会の お知らせ

日時：2月20日(月)
14時～ 場所：7階食堂にて
7階入居者の皆様のご参加をお待ちしています。

ケアハウスバイキング

日時：2月27日（月） 18時～19時

場所：せせらぎ2階大会議室

申込：ポストに投函された申込書にご記入の上、4階ステーションへ

締切：2月16日（木）



皆で楽しくお食事しましょう。
皆様のご参加をお待ちしています。



2月

ご報告・お知らせ

6階入居者懇談会のご報告

1月23日（月）14時～15時半

7名の方がご参加いただき、食事に関するご意見を多数いただきました。具体的には、魚が美味しくない、匂いがあるなどのお話ができました。その他、浴室に関してさし湯やお湯の入れ替えを増やすなどのご要望をいただきました。こちらも以前よりいただいているお話でもありますので、また改善できるように関係機関とも協議してまいりますのでどうぞよろしくお願い致します。

アフタヌーンティー開催致しました！

1月24日の午後1時半から4階食堂にて、アフタヌーンティ（お茶会）を開催致しました。当日は20名ほどの方にお越しいただきまして、普段はあまり交流できない違う階の方々とのお話に花が咲いていました。ある方はご自身の生い立ちのお話や昔の渋谷区のお話など、一時間があっという間に過ぎてしまうほど楽しいお話ができました。次回はまた来年度になります。来年度は少し形を変えて開催する予定です。皆様お楽しみに！



振る舞いもち開催しました！

1月30日にせせらぎ2階にて地域の皆様向けにおもちを配布致しました。

当日はケアハウスの入居者の方がたくさん来てくださり、美味しそうなおもちを嬉しそうに持ち帰り、4階にて皆で頂きました。今年はおもちつきは行いませんでしたが、出来立てのあったかいおもちに皆さん喜んでいただけました。今年も一年いい年になりますように！



せせらぎ館内合同避難訓練のお知らせ

日時：平成29年3月6日（月）

14：00～16：00（予定）

場所：総合ケアコミュニティせせらぎ

避難訓練後、体験コーナーにて防災備蓄品の調理体験など行います。皆様のご参加をお待ちしています。詳しくは、参加申し込み書を投函致しますので、ご確認の上お申し込みください。



お食事

～1月の報告～

1月1日（日）昼食
お正月メニュー



1月7日（土）朝食
七草粥

～2月の献立～

2月3日（金）節分
太巻き・いなり寿司

2月14日（火）バレンタイン
チョコパロア

2月24日（金）夕食
千葉県産あじのたたき

【 節分 】

2月3日は節分ですね。節分の豆は、豆を炒る（魔目を射る）ことで邪気を祓った豆なので「福豆」と言われます。節分に福豆を食べるといふ風習には「福」を身体に取り入れることで一年の健康を願うといわれています。

数え年の豆を食べるのは大変ですよ。そういう時は、福茶がおすすめです。

福茶は、福豆と梅干と塩昆布にお湯を注ぐだけで簡単にできるのでぜひやってみてください。

管理栄養士 小林

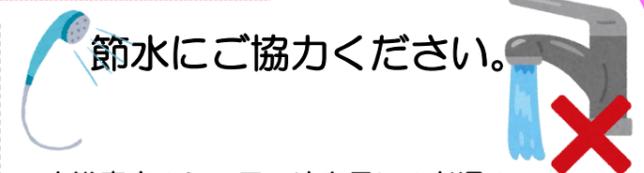
ケアハウスからのお願い

届出事項変更の際は
必ずお知らせください。



入居時などにお知らせいただきました個人情報等に変更があった場合は、その都度ケアハウス職員へお伝えください。

また、居室内に固定電話を設置されたり、携帯電話を購入された際も皆様の連絡先として届出下さい。皆様のご協力をお願い致します。



節水にご協力ください。

大浴室内のシャワーやカランのお湯の出っぱなしはご遠慮いただけますようお願い致します。

また、せせらぎ館内全体の節水のご協力もお願い致します。



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！