

# 渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和3年9月 No.112 発行：社会福祉法人 奉優会



## 講座・事業開催のご案内



### ケアハウスせせらぎ健康診断のお知らせ

1. 日 時：令和4年1月24日（月）9時～11時  
（受付開始時間：8時50分・受付終了時間：10時40分）  
※今回は、11時から特養の一部の方が受診をされます。受付終了時間の間際ですと、特養の方と重なりますことをご了解ください。
2. 集合場所：ケアハウスせせらぎ2階 大学習室 8時50分開場
3. 受診場所：ケアハウスせせらぎ2階 大会議室A・B 他
4. 無料  
※詳細のご案内と申込用紙は10月末にポスト投函します。  
※前日までに問診票と採尿キットを配布します。  
※緊急事態宣言等の状況で、昨年同様延期する場合があります。



### 椅子ヨガ

今期もお申込みありがとうございました！毎週ヨガで心と体に栄養を！

日時：毎週火曜日  
Aグループ⇒9:40～10:30  
Bグループ⇒10:40～11:30  
場所：2階大学習室



### Enjoy! 脳トレ 木曜日

脳トレの秋ですね！今月もお待ちしています！

日時：毎週木曜日※  
午前の部⇒9:30～11:00  
午後の部⇒13:30～15:30  
場所：4階食堂 ※10月21日はお休みです



### ケアハウスせせらぎ 音楽サークル

ご長寿祝賀会での演奏、心にしみると好評でした。心で歌ってくださった会場の皆様にも感謝です！

お知らせ：今月はお休みの予定でしたが、下記日時で実施となりました！

日時：10月16日（土）  
14:00～15:00  
場所：2階大学習室



### コロナ禍での新・健康体操

涼しくなってきました。体操も毎週気持ちよく！

日時：毎週水曜日  
①9:30～9:55 ②10:00～10:20  
③10:25～10:45 場所：4階食堂



### 4階 火災避難訓練

- 緊急事態宣言が解除される為、避難訓練を再開します。密にならないように、フロア別での実施とし、今回は4階入居者の方が対象となります。
- 詳しくはポスター、申込書をご確認ください。
- 日時：10月18日（月）13:30～14:30
- 場所：4階食堂

### 映画会

今月の上映作品

### 『家族はつらいよ』

寅さんから「家族」にバトンタッチ。今回も山田洋次監督の傑作をお楽しみに！

日時：10月22日（金）13時30分～15時30分  
場所：2階大会議室





# 10月の献立

- 12日(火) 昼食 《手打ちそばイベント》  
手打ちそば、天ぷら
- 13日(水) 昼食 《さつまいもの日・食育》  
さつまいもご飯
- 15日(金) 夕食 《日本駅弁の旅》  
新潟県/越後もち豚まいたけ弁当
- 15日(金) 夕食 《きのこの日》  
きのこのスープ
- 20日(水) 夕食 《シフォンケーキの日》  
さつまいものシフォンケーキ
- 31日(日) 昼食 《ハロウィン》  
ハロウィンプレート、デザート



《骨付き魚の日》

10日(日) 夕食、16日(土) 昼食は骨付きの魚を使用します。

※骨付き魚×対応の方は骨なし魚となります。

## 厨房からのお願い

料理をお代わりする際は、厨房が用意している「湯呑」に入れないでください。湯呑に料理の色が移ると、洗っても取れないので、処分することになります。皆様のご協力よろしくお願いします。



## 敬老の日 お祝い膳

9月20日の敬老の日にお祝い膳を提供しました。様々なお料理の盛り合わせ、楽しんでいただけたでしょうか。



## よく噛んで食べていますか？



食べ物を口に入れて噛むと、噛むときに使う筋肉のほかにも唇や頬の筋肉、更に物を飲み込むときには舌、上あごの筋肉など多くの筋が連動します。そのため、口の周りには様々な神経が張り巡らされており脳からの指令が伝わっています。つまり、「口周りは脳とつながっている」ということです。

「脳と口周りがつながっている」ということは、しっかりとお食事を噛んで食べると、どのような良い効果があるのでしょうか。

- 認知力の向上(認知症予防)
- 記憶力の強化
- 虫歯予防
- 味覚の発達

- 肥満予防
- ストレス・不快感の軽減
- 幸福感の増加



上記の中でも特に、まだまだ美味しいお食事を食べるための「虫歯予防」になるのは嬉しいですね。いつまでも美味しいお食事を食べるためによく噛んで食べましょう。

