

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和3年8月 No.111 発行：社会福祉法人 奉優会



講座・事業開催のご案内



ご長寿祝賀会



今年も皆様のご長寿をお祝いします

日時：9月20日（月・祝）

14:00～15:00（予定）

場所：2階 大会議室AB

※ 今年も楽しいゲストや催しを計画中です。詳細はポスターにて！



椅子ヨガ



今期は9月14日で終了となります。
中旬にあらためて参加者募集・抽選
を行います。よろしくお願いいたします！

日時：

Bコース⇒9月7日・14日（中止の代替日）

Aコース⇒9月28日（新規申し込み分の初回）

すべて火曜日 9:40～10:40

場所：2階大学習室

Enjoy! 脳トレ 木曜日

問題集を刷っても刷ってもすぐなくなり、
担当者は嬉しい悲鳴です(笑)

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 ※9月16日はお休みです



ケアハウスせせらぎ 音楽サークル

この秋も、楽しさいっぱい歌(心)いっぱい♪

見学だけでも大歓迎！メンバー随時募集中です。
お気軽にどうぞ！

日時：9月18日(土) 14:00～15:00

場所：2階大学習室



7階 防災図上訓練

防災について学べる動画視聴、各自治体の防
災事例資料の紹介等、座ったままで行える訓
練です。事前申し込みは不要です。ぜひお気
軽にご参加ください。

日時：9月13日(月) 13:30～14:30

場所：7階食堂

コロナ禍での 新・健康体操

体操は継続が大事。今期もお申込みくださり
ありがとうございました！

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



映画会

今月の上映作品

『男はつらいよ』(第1作)

もう忘れていませんか？ 寅さんシリーズ
はここから始まりました！お楽しみに！

日時：9月24日(金)

13時30分～15時30分

場所：2階大会議室



9月の献立

- 9日(木) 昼食 《重陽の節供》
まるごと菊花の天ぷらうどん
- 17日(金) 昼食 《食育メニュー/きゅうり》
豚ひき肉ときゅうりの辛味噌焼きそば
- 20日(月) 昼食 《敬老の日》
ちらし寿司、お重盛り合わせ
- 21日(火) 夕食 《十五夜》
十五夜ゼリー
- 22日(水) 夕食 《シフォンケーキの日》
アールグレイのシフォンケーキ
- 23日(木) 夕食 《秋分の日》
おはぎ

《骨付き魚》 4日(土) 昼食、24日(金) 夕食は



骨付きの銀だらを使用します。

※骨付き魚×対応の方は骨なし魚となります。

リクエスト、お待ちしております！

コロナ禍の生活になってから、日常の食事に重点を置きながらお食事を提供してきました。皆様からのリクエストにも少しずつですが、お応えしています。これからも可能な限り反映させていこうと考えていますので、リクエスト、お待ちしております！



9月の駅弁に関してのお知らせ

駅弁取引業者の夏季の配送ルールにより、

9月の駅弁はお休みになります。

あらかじめご了承ください。



果物の持つちから



ケアハウスせせらぎでは、ほぼ毎日の夕食で果物を提供しています。旬の果物を積極的に取り入れている理由は、季節感を出すためでもあります、一番おいしいときに食べていただきたいという思いがあるからです。今回は、果物の持つ力、うれしい効果をご紹介します！



○体のさびつきを防いでくれる「ファイトケミカル」

ポリフェノールやカロテノイドは果物の色や香りの成分で「ファイトケミカル」と呼ばれます。体のさびつきを防ぐ「抗酸化作用」があります。これから旬を迎える、ぶどうやりんご、みかんなどに含まれます。

○便秘に役立つ「オリゴ糖」

腸内環境を整える上で有効と言われている成分はオリゴ糖。体内に取り入れると腸まで届き、善玉菌を増やす効果があります。また腸を刺激して腸の働きを活発にするので、便秘解消にも効果的と言われます。オリゴ糖はバナナやりんごなどに豊富に含まれます。

○栄養素をまるごと食べられる

果物はビタミンやミネラルが豊富です。ビタミンやミネラルは熱に弱いので、加熱すると失われてしまうこともあります。しかし果物は、生のまま丸ごと食べられるので、栄養素が減ってしまう心配がありません。

