渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和3年10月　No.113　発行：社会福祉法人 奉優会

11月 講座・事業開催のご案内

11月3日（水・祝）電気設備点検・ポンプ交換（停電・断水）

停電時間：12時45分頃～15時頃
（12時45分頃からエレベーターは停止）
断水時間：正午頃～16時頃
食事時間：11時15分～12時15分

●ご注意点

- **停電中は断水のため、汲置きの水をご用意ください。**
- **水道の蛇口（洗濯機等も）を閉めてください。**
- **エレベーターは停止します。（外出の際はご注意ください。）**
- **居室内の停電はありませんが、テレビ、インターネットの使用はできません。**
- **ケアハウス大浴室の使用は中止となります。**
- **電気が復旧しても水道は工事終了まで断水となります。水道復旧の館内放送があるまで使用できません。**

※水道復旧後は水道管に空気が入っているため、蛇口を少し開き、連続して水、お湯が出るようになってからご使用ください。

健康診断

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
2．集合場所：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

※全入居者の方へ　11月３日（水）までに「4階の声ポスト」に受診希望の有無の用紙を投函ください。

※詳細は「ケアハウスせせらぎ健康診断受診確認表の提出のお願い」でご確認ください。

旅のスタイル（WEB配信）NEW

～秋田なまはげに出会う旅～

日時：11/20(土)13:30～14:15
場所：地下１階　介護者教室
定員：10名
※詳細は、別紙申し込み用紙をご覧ください。

椅子ヨガ

今月から、寝て行うヨガも始めます！

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　※11月30日はお休みです

Enjoy! 脳トレ 木曜日

日時：毎週木曜日※　　お好きな時間にどうぞ！
午前の部⇒9:30～11:00 午後の部⇒13:30～15:30
場所：4階食堂　※11月18日はお休みです

ケアハウスせせらぎ 音楽サークル

※今月は第2土曜日に変更となりました！

日時：11月13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

日時：毎週水曜日　※11月3日はお休みです
①9:30～9:55　②10:00～10:20
③10:25～10:45　場所：4階食堂

5階 火災避難訓練

緊急事態宣言が解除されるため、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5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：11月15日(月) 13:30～14:30
場所：5階食堂

映画会

今月の上映作品

『スーパーの女』

伊丹十三監督。さえないスーパーマーケットを立て直してゆく、痛快コメディ！

日時: 11月26日（金）13時30分～15時30分
場所: 2階大会議室

11月の献立

11日(木)　夕食　≪秋の味覚 松花堂弁当≫
　　内容はお楽しみに♪
15日(月)　夕食　≪日本駅弁の旅≫
　　宮城県/仙台味噌仕立て牛たん弁当
17日(水)　昼食　≪れんこんの日≫
20日(土)　夕食　≪シフォンケーキの日≫
　　栗のシフォンケーキ
25日(木)　夕食　≪食育メニュー/里芋≫
　　山形の芋煮

お知らせ

電気設備点検に伴う停電により、
昼食の食事時間が変更になります。

11月3日（水・祝）
11時15分～12時15分

お間違いの無い様、
お気を付けください。
ご迷惑をおかけしますが、
よろしくお願いします。

《 骨付き魚の日 》10日(水) 夕食、20日(土) 夕食 は *骨付きのさんま*、
5日(金) 夕食、26日(金) 昼食 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。

企画　手打ちそば

10/12　昼食にて手打ちそばを提供しました。
感染予防のため、皆様の前で実演できず…。ですが、
今年とれた北海道産の新粉をふんだんに使い、皆様に
ご満足いただけるものになったのではと思っています。

「秋バテ」にご用心！！

10月中旬から一気に気温が下がり、寒くなってきましたね。夏には暑くて体調を崩す夏バテがありましたが、秋にも「秋バテ」と呼ばれるものがあります。
秋になり涼しく過ごしやすくなってきたのにカラダの不調が続く、それが秋バテです。

秋バテの要因
・猛暑疲れ　・昼夜の寒暖差(気温の変化)　・水分不足　・真夏と同じような生活習慣

秋バテの対策には、夏の間に溜まった疲れを解消して、カラダを整えることが大切です。

秋バテの対策
〇湯船につかり、血行を良くする
〇温かい料理を食べる
〇睡眠を十分にとる
〇水分をしっかりととる