

渋谷区ケアハウスせせらぎ便り

令和3年7月 No.110 発行：社会福祉法人 奉優会



8月



講座・事業開催のご案内



Enjoy! 脳トレ 木曜日

ジグソーパズルと4階食堂の使用を再開しています！新しいパズルも増えました！
どうぞ楽しみにお集まりください。

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 ※8月19日はお休みです



椅子ヨガ

今月も椅子ヨガで、ゆったり心と体をリフレッシュしましょう。

日時：

Aコース⇒8月10日・24日 9:40～10:40

Bコース⇒8月3日・17日 9:40～10:40

場所：2階大学習室

※タオル、水分補給用の飲料をご持参ください。



ケアハウスせせらぎ

音楽サークル

今は『歌は心の中だけ』での活動ですが、いつも皆さんの心の歌が本当に聴こえてくるようです。

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：8月21日(土) 14:00～15:00

場所：2階大学習室



井上様の鍵盤の上達ぶり、素晴らしい！皆さん聴きにきて～

コロナ禍での 新・健康体操

今期は8月4日で終了となります。
8月18日からは新規抽選を行っての再開となります。申込書を投函しますので、よろしくお願いいたします。
詳細はポスターで掲示します！

日時：毎週水曜日（8月11日はお休み）

①9:30～9:55 ②10:00～10:20

③10:25～10:45 場所：4階食堂



6階 防災図上訓練

防災について学べる動画視聴、各自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：8月15日(日) 14:00～15:00

場所：6階食堂に集合

映画会 今月の上映作品

『幸福の黄色いハンカチ』

山田洋次監督、高倉健始め豪華出演陣による、心に沁みる名作。有名だけど、何度見ても素晴らしい映画です！

日時：8月27日(金)

13時30分～15時30分

場所：2階大会議室



映画班より

今月から映画会は、上映作品をあらかじめせせらぎ便りでもお知らせすることとしました。毎月お楽しみに！

8月の献立

- 15日(日) 夕食 《産地直送京野菜御膳・食育》
賀茂茄子の海老詰め揚げ
ハモの湯引き、京トマトの煮浸し
- 20日(金) 夕食 《シフォンケーキの日》
バナナのシフォンケーキ
- 22日(日) 昼食 《納涼祭メニュー》
お好み焼き、焼き鳥・つくね串、
枝豆、すいか
- 23日(月) 昼食 《夏メニュー》
沖縄そば
- 24日(火) 夕食 《お刺身献立》
かつおのたたき

食中毒にご注意を

気温が上昇するこの季節は食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。

ケアハウスで提供したお食事は、部屋で召し上がる場合でも食事時間内に食べるようにしましょう。

《骨付き魚》13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。

8・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とオリンピックでの交通規制により、

8・9月の駅弁はお休みになります。

8月は駅弁の代わりに産地直送京野菜御膳を提供予定です。あらかじめご了承ください。

◇食事アンケート掲示

7/21に各階食堂へ掲示しました。

アンケートへのご協力、ありがとうございました。

夏バテ、していませんか？

夏バテとは、高温多湿な日本の夏に体がなんとか対応しようとしたがしきれず、「だるくて疲れやすく、食欲がない」といった症状がおこること。夏バテになると、物事がうまくいかなくなったり不調が続いたりして、気持ちが落ち込むことも…。そうならないためにも少しずつ対策をしましょう！

○水分はこまめにしっかりと

暑くても面倒くさいからと、水分を控えてしまう人もいるのでは？
これでは脱水症のリスクが上がってしまうので危険です。
少量ずつ回数を多くして摂るようにしましょう。



○冷たい飲み物のがぶ飲みはNG

脱水症予防のために、水分はしっかりと摂ってほしいです。
でも、冷たい飲み物を摂りすぎると、体内の臓器が弱まり体の不調を招き、さらには消化機能も低下してしまいます。冷たい飲み物の摂りすぎには注意しながら水分補給をしましょう。

○温かいお食事をとりましょう

夏は冷房で自身が思っている以上に体が冷えています。
体の中はしっかりと温めるためにお味噌汁や煮物など温かいお食事を摂るようにしましょう。

