

守ります あなたのしさを いつまでも  
北青山だより



相談センター

今年はなかなか梅雨に入りません。すでに夏のような30度を超える気温の日が続いております。夏も昨年以上の猛暑となることが予想されております。今のうちに暑さになれることも大切ですが、熱中症の予防も大切です。十分な睡眠をとって、水分、塩分摂取をし、無理をせずにエアコンなどを使って暑さを凌いでいきましょう。



～ 区民講座『介護保険を学ぼう』 ～

「介護保険ってどんなサービスが受けられるの?」「介護保険の申請はどこでできるの?」といった疑問を解消しませんか? 介護保険制度のほかに、港区の高齢者サービス等についてもご説明いたします。元気な時からいざというときに備えておきましょう!!

日時: 令和6年7月8日(月)

14時00分～15時30分

会場: 青山いきいきプラザ 集会室AB

講師: 赤坂地区高齢者相談センター職員

定員: 20 参加費: 無料 対象: 65歳以上の区民またはご家族

問い合わせ・申し込み: 赤坂地区高齢者相談センター 03-5410-3415

絆の会: 毎月第4金曜日14時～ 赤坂地区高齢者相談センターにて開催  
介護者家族同士での交流会となります、経験されている方からのアドバイスも頂けます。

港区立北青山高齢者在宅サービスセンター  
Tel. 03-5410-3410 fax. 03-5410-3418  
赤坂地区高齢者相談センター  
(港区立北青山地域包括支援センター)  
Tel. 03-5410-3415 fax. 03-5410-3417  
赤坂地区 ふれあい相談室  
Tel. 03-5410-3400

2024年7月

住所: 港区北青山1-6-1

デイサービス



【夏本番 熱中症に注意してください】

夏になり一番注意が必要になってくるのが熱中症ですね。熱中症のおよそ半分は65歳以上の事です。暑さを感じにくくなっていることもあるので十分注意してください。また手のひらには体温調整の役割を担う血管があり、手のひらを冷やすことで体温を下げる効果があるそうです。冷やしすぎには注意してください。



【7月イベントのご案内】

- 3日 ・ハンズオン東京 (午前中交流)
- 4・5日 ・七夕会
- 6日 ・聖心女学院交流会 (午前中)
- 12日 ・アロマハンドマッサージ(藤岡先生)
- 13日 ・ピアノボランティア (竹下先生)
- 16日 ・ヘアカット(音楽)
- 17日 ・ハンズオン東京 音楽会 (午後)  
・デザートバイキング
- 20日 ・メイクとハンドマッサージ(道津先生他)
- 22日 ・ピアノボランティア (住野先生)
- 24日 ・ハンドマッサージ (松枝先生)
- 30日 ・ピアノボランティア (竹下先生)



【七夕】

4日と5日に七夕会を行います。七夕の笹もデイサービスに飾られみなさんのお願い事がこれからたくさん飾られます。

29・30・31日 お誕生日会

麻雀…月木土開催

22日～27日…特別昼食メニュー週間

2024年 7月

月		火		水		木		金		土							
1	朝食	ごぼん 味噌汁 コーンサラダ 福神漬け フルーツ	2	朝食	ごぼん 味噌汁 鶏肉の照焼き キャベツの炒め物 もやしの三色和え	3	朝食	ごぼん 味噌汁 ホッケの梅醤油焼き 蓮根の炒め物 かぼちゃサラダ	4	朝食	ごぼん 味噌汁 ささみフライ&コロッケ 車麩の煮物 インゲンのおかか和え	5	朝食	ごぼん すまし汁 豚肉のごまだれ さつま芋レモン煮 白菜の和え物	6	朝食	★七夕★ 七夕そうめん 鯖の塩麹焼き 夏野菜の炊き合せ フルーツ
	おやつ	クリームパン		おやつ	マドレーヌ		おやつ	蒸しパンケーキ(プレーン)		おやつ	カルピス寒天		おやつ	アイスクリーム		おやつ	水まんじゅう
	日計	エネルギー 655kcal/食塩 2.9g		日計	エネルギー 539kcal/食塩 2.9g		日計	エネルギー 650kcal/食塩 3.4g		日計	エネルギー 585kcal/食塩 3.2g		日計	エネルギー 756kcal/食塩 1.7g		日計	エネルギー 618kcal/食塩 6.7g
午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動			
個別活動		日替わりレクリエーション		個別活動		日替わりレクリエーション		個別活動		七夕会		個別活動		七夕会			
体操		嚙下体操		体操		嚙下体操		体操		嚙下体操		個別活動		日替わりレクリエーション			
嚙下体操				ハンズオン東京				嚙下体操				聖心女学院交流会					
8	朝食	ごぼん すまし汁 おろしハンバーグ インゲンのツナ炒め 青梗菜の酢味噌和え	9	朝食	ごぼん 中華スープ サワラの葱ソースかけ 厚揚げとニラの炒め物 オクラのくるみ和え	10	朝食	ごぼん 味噌汁 ゴーヤチャンプルー じゃがいも煮 小松菜のお浸し	11	朝食	ごぼん すまし汁 鶏ちゃん焼き がんもの煮物 千切り大根のドレッシング和え	12	朝食	ゆかり御飯 味噌汁 赤魚の生姜焼き カリフラワーの炒め物 パンサンスー	13	朝食	ごぼん コンソメスープ ポークチャップ じゃがバター コールスローサラダ
	おやつ	酒まんじゅう		おやつ	フルーツヨーグルト		おやつ	おせんべい(ばかうけ)		おやつ	たい焼き		おやつ	メロンゼリー		おやつ	ソフトぼうろ
	日計	エネルギー 640kcal/食塩 3.9g		日計	エネルギー 637kcal/食塩 2.7g		日計	エネルギー 570kcal/食塩 2.8g		日計	エネルギー 587kcal/食塩 3.4g		日計	エネルギー 598kcal/食塩 3.1g		日計	エネルギー 627kcal/食塩 2.1g
午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動			
個別活動		日替わりレクリエーション		個別活動		日替わりレクリエーション		個別活動		日替わりレクリエーション		個別活動		ピアノ伴奏ボランテア			
体操		嚙下体操		体操		嚙下体操		体操		嚙下体操		個別活動		ピアノ伴奏ボランテア			
嚙下体操				嚙下体操				嚙下体操				嚙下体操					
15	朝食	ごぼん 味噌汁 ホキの五目あんかけ ちくわの甘辛煮 胡瓜の梅風味和え	16	朝食	★郷土料理(大分)★ ごぼん だんご汁 とり天・蓮根のきんぴら 青梗菜の和え物	17	朝食	ごぼん 卵のスープ 麻婆茄子 ビーフン炒め もやしのナムル	18	朝食	ごぼん コンソメスープ アジのデボットソース カリフラワーのトマト煮 ポトの粒マスタード和え	19	朝食	ごぼん 味噌汁 千草焼卵 なすの揚げ浸し ツナサラダ	20	朝食	ふりかけ御飯 味噌汁 カレーの薬味焼き 春雨の炒め物 春菊のお浸し
	おやつ	パンゼリー		おやつ	焼きドーナツ(豆乳味)		おやつ	トデザートバイキング♪		おやつ	コーヒーゼリー		おやつ	味噌まんじゅう		おやつ	寒天の黒みつかけ
	日計	エネルギー 609kcal/食塩 3.7g		日計	エネルギー 642kcal/食塩 3.0g		日計	エネルギー 548kcal/食塩 2.9g		日計	エネルギー 615kcal/食塩 2.2g		日計	エネルギー 623kcal/食塩 3.0g		日計	エネルギー 551kcal/食塩 3.2g
午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動			
個別活動		日替わりレクリエーション		個別活動		日替わりレクリエーション		個別活動		日替わりレクリエーション		個別活動		フェイスケア			
体操		嚙下体操		体操		嚙下体操		体操		嚙下体操		個別活動		フェイスケア			
嚙下体操				嚙下体操		ヘアカットボラ		嚙下体操		ケーキバイキング		嚙下体操		ハンズオン東京			
22	朝食	◆特別食◆ しらす青魚ごぼん すまし汁 鶏肉のもろみ味噌焼き 里芋のかにあんかけ アスパラのピーナツ和え フルーツ	23	朝食	◆特別食◆ 夏野菜のガーリックライス コンソメスープ 鮭のムニエル 白菜のミルク煮 セロリのピクルス フルーツ	24	朝食	◆特別食◆ 鰻ちらし寿司 すまし汁 鶏肉のじぶ煮 南瓜の含め煮 春菊の酢味噌和え フルーツ	25	朝食	◆特別食◆ カニレタス炒飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め かぶの中華あんかけ きゅうりの辛味漬け フルーツ	26	朝食	◆特別食◆ とり五目ご飯 のっぺい汁 メバルのおろし煮 茶わん蒸し カリフラワーのゆず風味和え フルーツ	27	朝食	◆特別食◆ 赤飯 赤だし 鶏肉の袖庵焼き 五目豆腐の銀あんかけ オクラとしめじの胡麻和え フルーツ
	おやつ	和のパンケーキ(抹茶)		おやつ	どら焼き		おやつ	マンゴープリン		おやつ	レモンケーキ		おやつ	おせんべい(ソフトサラダ)		おやつ	あんパン
	日計	エネルギー 573kcal/食塩 3.1g		日計	エネルギー 624kcal/食塩 2.2g		日計	エネルギー 668kcal/食塩 3.5g		日計	エネルギー 606kcal/食塩 3.6g		日計	エネルギー 552kcal/食塩 4.2g		日計	エネルギー 621kcal/食塩 3.7g
午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動			
個別活動		ピアノ伴奏ボランテア		個別活動		日替わりレクリエーション		個別活動		日替わりレクリエーション		個別活動		日替わりレクリエーション			
体操		嚙下体操		体操		嚙下体操		体操		嚙下体操		個別活動		日替わりレクリエーション			
嚙下体操				嚙下体操				嚙下体操				嚙下体操					
29	朝食	わかめ御飯 すまし汁 赤魚の西京味噌焼き うまい菜の煮浸し マカロニサラダ	30	朝食	ごぼん 味噌汁 豚肉のマスタート炒め 高野豆腐の煮物 インゲンのドレッシング和え	31	朝食	海老の和風スパゲティ コンソメスープ ピーマンの炒め物 カリフラワーのさっぱり和え	<p>7月の郷土料理は大分県です。 大分の三大名物の二つが今回の献立で出ますので楽しみにしてください。(ちなみにとり天 だんご汁 りゅうきゅうの三つが三大名物だそうです。)また七夕前日には七夕そうめん季節を盛り上げていきたいと思ひます。たのしみにおまちください。</p>								
	おやつ	ケーキ(お誕生日会)		おやつ	ケーキ(お誕生日会)		おやつ	ケーキ(お誕生日会)									
	日計	エネルギー 613kcal/食塩 3.1g		日計	エネルギー 693kcal/食塩 2.3g		日計	エネルギー 619kcal/食塩 2.9g									
午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動			
個別活動		お誕生日会		個別活動		お誕生日会		個別活動		お誕生日会		個別活動		お誕生日会			
体操		嚙下体操		体操		嚙下体操		体操		嚙下体操		個別活動		お誕生日会			
嚙下体操				嚙下体操				嚙下体操				嚙下体操					