

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

梅雨も明け、セミの鳴き声が聞こえ始めました。日本全国、特に関東では35度以上の猛暑日が連日のように続いております。ニュースでは毎日のように熱中症が取り上げられており、しばらく注意が必要です。熱中症予防にはこまめな水分補給、塩分補給、暑さを避けるためエアコンを使用したり、日傘や帽子の着用などが効果的です。熱中症アラートも発表されるため、参考にして暑い夏を乗りきしましょう！！

～ エアコン購入費用助成について ～

区内在住で自宅にエアコンがない、又は故障により使用できるエアコンがない世帯

【対象者】

- ①65歳以上の高齢者のひとり暮らし世帯、又は65歳以上の高齢者のみで構成される世帯、又は65歳以上の高齢者と障害者のみで構成される世帯であること
- ②世帯全員が住民税非課税であること

【対象機器】

壁、窓際などに固定して設置するエアコン

※自宅の構造上、設置困難な場合は可動式エアコンも可能。

【助成上限額】

77,000円（1世帯1回限り）

エアコン購入及び設置にかかった費用と77,000円のいずれか少ない額が助成されます。

【受付窓口】

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

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8月

住所：港区北青山1-6-1

デイサービス



【猛暑・酷暑】 7～9月の平均気温は、昨年
に続き観測史上最も暑い夏になりそうです🦋

《熱中症予防に》

- ①高めの温度設定でエアコンをつける（重要）
- ②こまめな水分補給（スポーツドリンク・麦茶・味噌汁・牛乳・スイカ・トマト・キュウリなどからも摂取できます）

【8月イベントのご案内】

- 5・6日・夏祭り
- 7日 ・ハンズオン東京（午前活動）
- 8日 ・ヘアカット
- 9日 ・アロマハンドマッサージ(藤岡先生)
- 10日 ・ピアノ（竹下先生）
- 13日 ・歌謡ショー（青木先生）
・デザートバイキング
- 20日 ・ピアノ（竹下先生）
- 24日 ・メイクとハンドマッサージ
（道津先生）
- 28日 ・ハンドマッサージ



【夏祭り】

5日と6日に夏祭りを行います。
昔懐かしい射的や輪投げに盆踊り
など、色々企画しております。お
楽しみに★

22・23・24日 お誕生日会
麻雀…月木土開催

月		火		水		木		金		土	
<p>【今月の郷土料理は福岡県です♪】</p> <p> 博多のがめ煮・阿蘇の高菜ごはんが楽しめます。 がめ煮は豊臣秀吉がおこした文禄の役の時、朝鮮に出兵した兵士が「どぶがめ」と呼ばれるスッポンとありあわせの材料を煮込んで食べたのが始まりです。今ではスッポンではなく鶏肉を使うのが一般的です。 全国的には筑前煮とも呼ばれています。 </p>						<p>1 ごはん 味噌汁</p> <p>昼食 白身魚フライ&コロッケ ちくわの甘辛炒め オクラのめかぶ和え</p> <p>おやつ おかき(のり塩)</p> <p>日計 エネルギー 590kcal/食塩 3.4g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 日替わりレクリエーション 嚙下体操</p>		<p>2 ごはん コンソメスープ</p> <p>昼食 照り焼きハンバーグ キャベツの洋風煮 ブロッコリーのくるみ和え</p> <p>おやつ 練り切り(水紋)</p> <p>日計 エネルギー 579kcal/食塩 2.7g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 日替わりレクリエーション 嚙下体操</p>		<p>3 ごはん 味噌汁</p> <p>昼食 ホッケの山椒焼き 大根のきんぴら 小松菜の海苔和え</p> <p>おやつ アイスcream</p> <p>日計 エネルギー 685kcal/食塩 2.4g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 日替わりレクリエーション 嚙下体操</p>	
<p>5 肉うどん 蓮根のきんぴら</p> <p>昼食 テンゲン菜五の梅肉和え うぐいす豆</p> <p>おやつ カステラ饅頭</p> <p>日計 エネルギー 614kcal/食塩 3.5g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>6 ごはん 味噌汁</p> <p>昼食 アジの焼南蛮漬け じゃがいも煮 春菊の辛し和え</p> <p>おやつ コーヒーゼリー</p> <p>日計 エネルギー 610kcal/食塩 2.9g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>7 ★郷土料理★ 高菜ごはん</p> <p>昼食 味噌汁 がめ煮 豆腐のかにあんかけ 大根の甘酢和え クレープ(いちご味)</p> <p>おやつ</p> <p>日計 エネルギー 598kcal/食塩 3.2g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 日替わりレクリエーション 嚙下体操</p>		<p>8 ごはん コンソメスープ</p> <p>昼食 ポークソテーシャリアピンソース マカロニケチャップ アスパラのドレッシング和え</p> <p>おやつ ヨーグルト</p> <p>日計 エネルギー 629kcal/食塩 2.1g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 日替わりレクリエーション 嚙下体操</p>		<p>9 ごはん ワンタンスープ</p> <p>昼食 ホキの中華だれ マーボー茄子 ほうれん草のナムル</p> <p>おやつ じゃがいも</p> <p>日計 エネルギー 673kcal/食塩 3.2g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 日替わりレクリエーション 嚙下体操</p>		<p>10 ごはん すまし汁</p> <p>昼食 豚肉のすき焼き風煮 冬瓜の含め煮 夏野菜の酢味噌かけ</p> <p>おやつ 白桃羹</p> <p>日計 エネルギー 575kcal/食塩 2.3g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>	
<p>12 ふりかけ御飯 味噌汁</p> <p>昼食 白身魚のおろしあん 車麩の卵とじ 小松菜の和え物</p> <p>おやつ 抹茶ババロア</p> <p>日計 エネルギー 623kcal/食塩 3.2g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>13 ごはん チキントマトシチュー</p> <p>昼食 カリフラワーのガーリックソテー レタスサラダ フルーツ</p> <p>おやつ 音楽</p> <p>日計 エネルギー 541kcal/食塩 3.0g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>14 ごはん 味噌汁</p> <p>昼食 タラの葱ソースかけ 切干大根の煮物 春菊のお浸し</p> <p>おやつ フルーツゼリー</p> <p>日計 エネルギー 583kcal/食塩 2.6g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>15 ごはん 味噌汁</p> <p>昼食 ふくさ焼 牛肉とピーマンの炒め物 セロリのさっぱり和え</p> <p>おやつ シフォンケーキ</p> <p>日計 エネルギー 627kcal/食塩 3.4g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>16 豚肉のスタミナ丼 すまし汁</p> <p>昼食 ひじき煮 胡麻豆腐の味噌かけ</p> <p>おやつ 水羊羹</p> <p>日計 エネルギー 586kcal/食塩 3.3g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>17 ごはん 味噌汁</p> <p>昼食 鰯の竜田揚げ 煮やっこ オクラの梅肉和え</p> <p>おやつ チーズケーキ</p> <p>日計 エネルギー 668kcal/食塩 2.5g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>	
<p>19 ごはん 味噌汁</p> <p>昼食 鶏肉のさっぱり煮 ビーフソテー 白菜サラダ</p> <p>おやつ パームクーヘン</p> <p>日計 エネルギー 569kcal/食塩 2.6g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>20 ごはん 味噌汁</p> <p>昼食 カレイの磯香り焼 高野豆腐の煮物 さつまいもサラダ</p> <p>おやつ ピーチゼリー</p> <p>日計 エネルギー 598kcal/食塩 2.7g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>21 キーマカレー コンソメスープ</p> <p>昼食 海藻サラダ 福神漬け 梨</p> <p>おやつ レモンケーキ</p> <p>日計 エネルギー 618kcal/食塩 3.4g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>22 ★処女★ とうもろこし御飯</p> <p>昼食 味噌汁 鶏肉のレモン焼 冬瓜のあんかけ 小松菜のピーナツ和え</p> <p>おやつ ケーキ(誕生日会)</p> <p>日計 エネルギー 558kcal/食塩 3.2g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>23 ごはん すまし汁</p> <p>昼食 サバの味噌煮 さつまいもの炒め物 キャベツの塩昆布和え</p> <p>おやつ ケーキ(誕生日会)</p> <p>日計 エネルギー 660kcal/食塩 3.0g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>24 冷やし中華 春巻き</p> <p>昼食 白菜の中華和え 杏仁豆腐</p> <p>おやつ ケーキ(誕生日会)</p> <p>日計 エネルギー 625kcal/食塩 4.5g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>	
<p>26 ◆特別食◆ 焼豚チャーハン 中華スープ 海老とブロッコリーの塩炒め 焼売 大根の辛味漬け・フルーツ</p> <p>おやつ おせんべい(ぼたぼた焼)</p> <p>日計 エネルギー 603kcal/食塩 4.0g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>27 ◆特別食◆ 夏野菜ピラフ ジュリエンスープ ポークソテーシャリアピンソース スナックエンドウのバターソテー ミックスピクルス・フルーツ</p> <p>おやつ 和のパンケーキ(黒蜜きなこ)</p> <p>日計 エネルギー 686kcal/食塩 2.5g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>28 ◆特別食◆ 鮭ときゆりの混ぜ寿司 すまし汁 鶏肉の塩麹焼き 夏野菜の天ぷら いんげんの酢味噌和え・フルーツ</p> <p>おやつ カスタードケーキ</p> <p>日計 エネルギー 627kcal/食塩 2.3g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>29 ◆特別食◆ かやく御飯 すまし汁 赤魚の酒蒸し 茶碗蒸し オクラと長芋の山椒和え・フルーツ</p> <p>おやつ カステラ</p> <p>日計 エネルギー 541kcal/食塩 3.1g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>30 ◆特別食◆ アスパラのガーリックライス 野菜スープ サイコロステーキ 茄子のトマト煮 かぼちゃサラダ・フルーツ</p> <p>おやつ ぶどうゼリー</p> <p>日計 エネルギー 720kcal/食塩 2.4g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>31 ◆特別食◆ 枝豆しらすごはん 赤だし チキンカツのおろしソース カニ茶巾のあんかけ ハムとかぶの柚子マリネ・フルーツ</p> <p>おやつ ドームケーキ(こしあん)</p> <p>日計 エネルギー 652kcal/食塩 3.8g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>	