

守ります あなたらしさを いつまでも

北青山だより

相談センター

暑さのピークを越え、わずかながら秋を感じるようになってきましたが、まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症にはご注意ください！

高齢者を狙った様々な詐欺が増加傾向にあります。港区では、振り込め詐欺などを撃退するために『自動通話録音機』を無料で貸し出す事業があります。自動通話録音機のポイントとして、①自動で警告をします。（かかってきた電話すべてに自動で警告音声が出る）②通話を実際に録音します。（不審な電話に出ってしまった場合は、会話内容など繰り返し再生することができます。）

対象は港区内の高齢者（おおむね65歳以上）がいる世帯です。設置を希望される場合は、高齢者相談センターに相談いただくか、港区防災課 生活安全推進担当に問い合わせください。

お口の健康講習会

～いつまでもおいしく楽しい食生活続けるために～

よく噛んで食べることは体の健康やフレイル予防に繋がります。噛む力や飲み込む力、お口の健康を維持するための対策を歯科衛生士がお話します！

日時：令和6年9月4日(水)

14時00分～15時30分

会場：赤坂区民センター

研修室（港区赤坂4-18-13）

講師：港区麻布赤坂歯科医師会

麻布十番商店街歯科 歯科衛生士 高橋 里紗子講師

定員：30名（申し込み順） 参加費：無料 対象：65歳以上の区民

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いただけます。



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9月

住所：港区北青山1-6-1

デイサービス

【敬老会】

16(月) 17(火)に敬老会を行います。

ご長寿のお慶びを申し上げます。このたびは日頃の感謝をこめて、プレゼントを贈らせていただきます。これからも元気に毎日を楽しみながらお過ごしください。今後ともよろしくお願ひします。



【9月イベントのご案内】

4日 ハンズオン東京

14日 ピアノ 竹下先生

アロマ 藤岡先生

16日 敬老会

17日 敬老会

23日 ピアノ 住野先生

デザートバイキング

24日 ピアノ 竹下先生

26日 ハンズオン東京

27日 アロマ 藤岡先生

麻雀…月木土開催



16日～21日…特別メニュー週間

【職員紹介】

北青山のきらめき職員をご紹介します。

橋（はし）職員からひとこと！

「8月1日より入職致しました橋と申します。利用者様に笑顔で安全にお過ごしいただけるように努めて参ります。どうぞよろしくお願い致します！」



2024年9月

月		火		水		木		金		土	
2	ごはん 味噌汁 豚肉と大根の煮物 南瓜の含め煮 胡瓜の酢の物	3	ごはん 味噌汁 ぶりの煮付け ちくわの炒め物 インゲンのごま和え	4	えびカレー コンソメスープ コーンサラダ 福神漬け フルーツポンチ	5	ごはん すまし汁 鶏肉の西京味噌焼き 冬瓜の含め煮 ブロッコリーのおかか和え	6	長崎ちゃんぽん 根菜の甘辛炒め 小松菜の中華和え うぐいす豆	7	★郷土料理(奈良)★ 奈良茶飯 味噌汁 メバルのくず煮 のっぺい もみうり ソフトぼうろ
おやつ	杏仁フルーツ	おやつ	おせんべい(ハッピーターン)	おやつ	焼きドーナツ(チョコ味)	おやつ	つぶあんパン	おやつ	蒸しパン(黒糖)	おやつ	ソフトぼうろ
日計	エネルギー 588kcal/食塩 2.5g	日計	エネルギー 533kcal/食塩 2.7g	日計	エネルギー 597kcal/食塩 3.2g	日計	エネルギー 529kcal/食塩 2.3g	日計	エネルギー 656kcal/食塩 3.1g	日計	エネルギー 530kcal/食塩 4.0g
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	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	ハンズオン東京	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	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操
9	ごはん コンソメスープ ポークチャップ かぶの洋風煮 ブロッコリーのドレッシング和え	10	ごはん すまし汁 赤魚のもと焼き 里芋の煮っころがし 小松菜のお浸し	11	ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き 白菜のとりみ煮 ほうれん草のピーナツ和え	12	菜めし 味噌汁 ホッケのレモン焼き 厚揚げ炒め 笹かまの梅肉和え	13	ごはん 味噌汁 干草焼卵 じゃがいも煮 春雨サラダ	14	ごはん 中華スープ 鶏肉のごまだれ 豆腐と青梗菜の煮込み うま塩キャベツ
おやつ	バウムクーヘン	おやつ	オレンジ寒天	おやつ	抹茶どら焼き	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 590kcal/食塩 1.8g	日計	エネルギー 540kcal/食塩 2.5g	日計	エネルギー 552kcal/食塩 2.8g	日計	エネルギー 622kcal/食塩 3.9g	日計	エネルギー 632kcal/食塩 2.9g	日計	エネルギー 576kcal/食塩 2.3g
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	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	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ィア アロマハンドマッサージ
体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操
16	◆ 特別食 ◆ 赤飯・赤だし汁 牛肉のすき焼風煮 華茶巾 ほうれん草の柚香和え・フルーツ	17	◆ 特別食 ◆ 山菜チャーハン・中華スープ 鶏肉の葱だれかけ 冬瓜のあんかけ チョレギサラダ・フルーツ	18	◆ 特別食 ◆ 大豆と塩昆布の炊き込みご飯・豚汁 かれのい山椒焼き 秋野菜の天ぷら かひらわの甘酢漬け・フルーツ	19	◆ 特別食 ◆ ハエリア風炊込み御飯・コンソメスープ ロールキャベツ アスパラのガーリックソテー マカロニサラダ・フルーツ	20	◆ 特別食 ◆ きのご御飯・赤だし汁 ロールキャベツ 鶏肉の香味だれ 金平ごぼう かぶら漬け・フルーツ	21	◆ 特別食 ◆ ひじきの混ぜ寿司・すまし汁 ミックスフライ(エビ、ささみ、白身魚) 茶わん蒸し 春菊のポン酢和え・フルーツ
おやつ	★ 敬老会 ★	おやつ	★ 敬老会 ★	おやつ	レアチーズムース	おやつ	マドレーヌ	おやつ	黒糖まんじゅう	おやつ	おかき(きなこ)
日計	エネルギー 569kcal/食塩 3.5g	日計	エネルギー 508kcal/食塩 3.3g	日計	エネルギー 573kcal/食塩 3.2g	日計	エネルギー 687kcal/食塩 3.0g	日計	エネルギー 654kcal/食塩 3.6g	日計	エネルギー 692kcal/食塩 3.8g
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	午前活動	午後活動	午前活動	午後活動
個別活動	敬老会	個別活動	敬老会	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	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	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操
23	ごはん 味噌汁 鶏肉の柚庵焼き ブロッコリーのツナ炒め 大根なます	24	ゆかり御飯 すまし汁 サバの味噌漬焼き 里芋の煮物 ほうれん草の辛子和え	25	ごはん 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め えびつみれのスープ煮 もやしと豆腐の和え物	26	山かけそば 炒りたまご 茹で野菜サラダ フルーツ	27	ごはん 味噌汁 サワラの柚子香焼き キャベツ煮浸し いんげんのくるみ和え	28	ごはん 味噌汁 豚肉のマスタード炒め 青梗菜とコーンの炒め物 焼き茄子
おやつ	♪ デザートバイキング ♪	おやつ	チョコバナナ	おやつ	味噌まんじゅう	おやつ	マンゴープリン	おやつ	クリームパン	おやつ	和のパンケーキ(抹茶)
日計	エネルギー 569kcal/食塩 3.1g	日計	エネルギー 601kcal/食塩 4.1g	日計	エネルギー 611kcal/食塩 3.7g	日計	エネルギー 607kcal/食塩 3.8g	日計	エネルギー 638kcal/食塩 2.6g	日計	エネルギー 589kcal/食塩 2.7g
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	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ィア キーキバイキング	個別活動	ピアノ伴奏ボランティア	個別活動	日替わりレクリエーション	個別活動	ハンズオン東京	個別活動	アロマハンドマッサージ	個別活動	フェイスクア
体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操
30	ごはん 味噌汁 サケの塩麹焼き かぶの煮物 ほうれん草のごま和え	<p>今月の郷土料理は奈良県です。</p> <p>「のっぺい汁」と言えば全国に広まる郷土料理で、基本的な材料である里芋、人参、コンニャク、シイタケ、厚揚げなどを 出汁で煮た料理という点は共通しています。</p> <p>奈良のっぺいは精進料理のままのレシピが受け継がれており、 基本の材料を昆布と干しシイタケの戻し汁のみの出汁で煮込み、煮崩れた里芋で自然とトロみが付いた仕上がりになります。</p>									
おやつ	ヨーグルトババロア										
日計	エネルギー 531kcal/食塩 2.6g										
午前活動	午後活動										
個別活動	日替わりレクリエーション										
体操	嚙下体操										