

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

夏が終わり秋の涼しさを感じる季節となりましたが、今年は9月に入っても猛暑日が続くなどいつもより夏が長く感じました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので体調管理に気をつけて下さい。

港区では高齢者の補聴器購入費の助成を行っています。加齢に伴う聴力低下は、徐々に低下して来るので気づきにくいこともあります。

普段の生活の中で少しでも、聞こえなくなったと感じたときは、聴力検査を行うことをお勧めいたします。補聴器助成についての問い合わせは、各総合支所・高齢者相談センターになりますので、ご遠慮なくご連絡ください。



男性向け講座 ～なかまづくりウォーキング～

乃木神社、氷川神社、勝海舟の銅像など、赤坂、乃木坂周辺の名所を観光協会のボランティアの方に紹介を受けながら巡ります。

日時：令和6年10月29日(火)

14時00分～15時30分

会場：赤坂、乃木坂周辺

雨天時 赤坂いきいきプラザ敬老室

講師：港区観光協会 日野氏

定員：20名(申し込み順) 参加費：無料

対象：60以上の区民(女性も可) 1時間程度の散策が可能な方

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になります、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10月

住所：港区北青山1-6-1

デイサービス



【10月イベントのご案内】

- 2日 ハンズオン東京
- 12日 デザートバイキング
- 15日 ハンズオン東京
- 16日 ハンドマッサージ
- 18日 アロマ 藤岡先生
- 19日 ピアノ 竹下先生
- 21日 ピアノ 住野先生
- 29日 ピアノ 竹下先生



麻雀…月木土開催

特別メニュー週間 21日～26日

デザートバイキング 12日

強力新人医療機器紹介 レッドコード 赤い紐

レッドコードはノルウエー生まれの治療機器で、天井から下げられた赤いロープを使って運動療法を行う機器です。リハビリや治療の目的で利用されることが多く、禁忌事項は特にありませんが、一見簡単そうに見える動作でも筋力を想像以上に使います。

2024年 10月

月	火	水	木	金	土	
	1 ごはん 中華スープ 鶏肉のニンク醤油炒め さつま芋のみつ煮 アスパラのドレッシング和え おやつ 炭酸饅頭 日計 エネルギー 520kcal/食塩 2.2g 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	2 ごはん すまし汁 アジフライ&コロケ 焼きビーフン 小松菜の中華和え おやつ 寒天の黒みつけかけ 日計 エネルギー 618kcal/食塩 2.6g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 ハンズオン東京	3 ごはん 味噌汁 タラのクリームソース さつま揚げの炒め物 キャベツの和え物 おやつ マドレーヌ 日計 エネルギー 616kcal/食塩 3.3g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	4 ごはん 味噌汁 厚揚げと挽肉の炒め物 じゃがいも煮 インゲンのおかか和え おやつ おせんべい(まがりせんべい) 日計 エネルギー 605kcal/食塩 2.5g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	5 ごはん 中華スープ サワラの野菜あん ちくわの甘辛炒め 白菜の海苔浸し おやつ どら焼き 日計 エネルギー 669kcal/食塩 2.4g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	
	7 ごはん 味噌汁 豚肉の葱ソースかけ 春雨の旨煮 コーンサラダ おやつ カスタードケーキ 日計 エネルギー 714kcal/食塩 2.6g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	8 ごはん 味噌汁 カレイのくず煮 チンゲン菜の炒め物 かぼちゃサラダ おやつ プリン 日計 エネルギー 620kcal/食塩 3.0g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	9 スパゲティミートソース コンソメスープ ピーマンのツナ炒め カリフラワーのさっぱり和え おやつ 水まんじゅう 日計 エネルギー 680kcal/食塩 2.7g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	10 ★郷土料理(佐賀)★ 栗おこわ だご汁 鶏肉の胡麻だれ 海鮮焼売 おやつ ソフトぼうろ 日計 エネルギー 652kcal/食塩 3.2g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	11 ごはん 味噌汁 サケの磯香り焼 冬瓜の含め煮 春菊のお浸し おやつ チョコパイ 日計 エネルギー 575kcal/食塩 2.5g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	12 ふりかけ御飯 すまし汁 鶏肉の西京焼き がんもの煮物 スパゲティサラダ おやつ トデザートバイキング 日計 エネルギー 619kcal/食塩 2.8g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション
	14 ごはん 味噌汁 アジの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 小松菜のなめ茸和え おやつ コーヒーゼリー 日計 エネルギー 630kcal/食塩 3.0g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	15 ごはん すまし汁 豚肉のきのこ炒め 茄子の味噌かけ セロリの即席漬け おやつ 梅ようかん 日計 エネルギー 653kcal/食塩 2.9g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 ハンズオン東京	16 わかめ御飯 味噌汁 赤魚の塩麹焼き かぶとかにのくず煮 ほうれん草のお浸し おやつ スイスロール(モカ) 日計 エネルギー 529kcal/食塩 3.2g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 ハンドマッサージボラ	17 ごはん 味噌汁 和風おろしハンバーグ 春雨炒め 春菊のくるみ和え おやつ 和のパンケーキ(抹茶) 日計 エネルギー 637kcal/食塩 3.8g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	18 ごはん 味噌汁 ホキのカレー焼き 里芋の煮ころがし 人参の白和え おやつ レモンケーキ 日計 エネルギー 542kcal/食塩 2.8g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 アロマハンドマッサージ	19 チキンカレー コンソメスープ フルーツサラダ 福神漬け おやつ カルピス寒天 日計 エネルギー 565kcal/食塩 2.9g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 ピアノ伴奏ボラティア
	21 ◆ 特別食 ◆ とり五目ご飯 赤だし サワラのみもじ焼き 精進揚げ ほうれん草のピーナツ和え フルーツ おやつ おせんべい(白い風船) 日計 エネルギー 779kcal/食塩 3.5g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 ピアノ伴奏ボラティア	22 ◆ 特別食 ◆ オムハヤシライス コンソメスープ フロココリーと海老のソテー セロリのピクルス フルーツ おやつ ストロベリータルト 日計 エネルギー 720kcal/食塩 3.1g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	23 ◆ 特別食 ◆ ちりめん山椒ご飯 すまし汁 鶏肉の利休焼き 秋野菜の煮物 スナップエンドウの酢味噌和え フルーツ おやつ クレープ(チョコ味) 日計 エネルギー 653kcal/食塩 2.4g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	24 ◆ 特別食 ◆ 中華風混ぜごはん 中華スープ 肉団子と野菜の黒酢あん 豆腐のかにあんかけ きゅうりの辛味漬け フルーツ おやつ ぶどうゼリー 日計 エネルギー 614kcal/食塩 3.9g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	25 ◆ 特別食 ◆ 赤飯 のっぺい汁 ぶりの柚子味噌焼 蓮根のきんぴら 春菊のボン酢和え フルーツ おやつ 酒まんじゅう 日計 エネルギー 643kcal/食塩 2.7g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	26 ◆ 特別食 ◆ 焼き秋刀魚の混ぜ寿司 すまし汁 豚肉のみぞれつかけ 南瓜の含め煮 アスパラのおかか和え フルーツ おやつ スイートポテト 日計 エネルギー 652kcal/食塩 2.4g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション
28 ごはん 味噌汁 メバルの煮付け 小松菜の生姜炒め めかぶ胡瓜 おやつ ケーキ(お誕生日会) 日計 エネルギー 588kcal/食塩 3.1g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	29 ほうとう風味味噌うどん 車麩の卵とじ チンゲン菜の和え物 うぐいす豆 おやつ ケーキ(お誕生日会) 日計 エネルギー 564kcal/食塩 2.7g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 ピアノ伴奏ボラティア	30 ごはん 中華スープ タラの甘酢あんかけ 白菜のとろみ煮 三色和え おやつ ケーキ(お誕生日会) 日計 エネルギー 535kcal/食塩 2.1g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	31 ★ハロウィンメニュー★ エビピラフ 南瓜のポターージュ メンチカツ フルーツヨーグルト おやつ 焼きドーナツ(豆乳) 日計 エネルギー 670kcal/食塩 2.0g 午前活動 午後活動 個別活動 体操 嚙下体操 日替わりレクリエーション	今月の郷土料理は佐賀県です。 栗おこわとだご汁です だご汁は、熊本や大分長崎等 九州地方で多く 作られる小麦粉を平たく練って 作られる郷土料理です。 所謂すいとんのような物ですね。 		