

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

ようやく暑さが落ち着き過ごしやすくなりましたが、日中と朝晩の寒暖差が大きくなってきております。衣類等の調整をしっかりと行い、体調管理に気をつけて下さい。これからインフルエンザが流行の時期となります。高齢者は重症化リスクが高くなっておりますので、日頃からかかりつけ医と連携し、発熱等の症状が出た場合の対応方法を事前に相談しておくことが、大切です。また、ワクチン接種をすることにより症状を軽減し重症化を防ぐ効果があります。

港区では10月1日からインフルエンザ予防接種が開始されます。65歳以上の高齢者は予防接種予診票等が郵送されており、無料で接種することができます。予診票が見当たらない場合は、保健所に連絡し再発行の依頼をすることができます。是非ワクチン接種をご検討して下さい。1月31日を過ぎると全額自費となりますので、ご注意ください。

区民講座

落語で楽しく消費者トラブルを学ぼう！

消費者トラブルに遭わないために、落語で悪徳商法の手口や対処方法などをわかりやすくお伝えします！

日時：令和6年12月11日(水)

15時00分～16時30分

会場：青山いきいきプラザ

講師：東京都消費生活総合センター

赤坂警察署

定員：20名(申し込み順) 参加費：無料 対象：60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11月

住所：港区北青山1-6-1

デイサービス

【文化際】

15日(金) 16日(土)に文化祭を行います(▽▽)

15日は紙芝居とご当地・秋の味覚クイズ！

16日はアンヘルヴィヴィエンダさんによる演奏会！

これまで活動して頂いた写真や作品の鑑賞会も行います！



【11月イベントのご案内】

- 2日 児童館交流会・ヘアカット
- 6日 ハンズオン東京
- 15日 文化祭
- 16日 文化祭
音楽会(アンヘルヴィヴィエンダ)
- 22日 アロマ 藤岡先生
デザートバイキング
- 25日 ピアノ 住野先生
- 27日 ハンドマッサージ 松枝先生



麻雀…月木土開催

25日～30日…特別メニュー…酒門

【脳トレ】

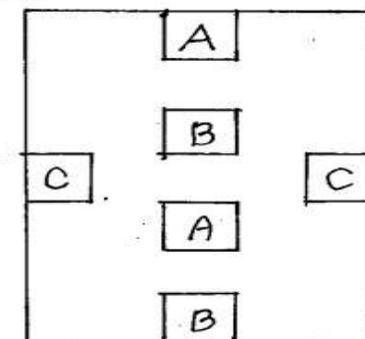
固い頭を柔らかくしましょう！

ルールは、AとA、BとB、CとCを線でつなげます
その際、線が重ならないようにしましょう

5分以内で正解できた方

柔軟性抜群です！！

※ 素直な気持ちで行って下さい(笑)



月		火		水		木		金		土					
<p>今月の郷土料理は愛媛県です。</p> <p>「いもたき」の発祥は、愛知県大洲市とされており、鍋料理となります。</p> <p>お籠りと呼ばれる伝統行事でふるまう鍋に、各自が地元名産の里芋を持ち寄ったことがそもそもの始まりと言われております。秋になると河原で鍋を囲む姿がみられ、中秋の風物詩となっております。</p>															
<p>1</p> <p>ふりかけ御飯 すまし汁 赤魚の山椒焼き さつま揚げの味噌炒め 白菜の浅漬け</p> <p>おやつ 洋梨のタルト</p> <p>日計 エネルギー 639kcal/食塩 3.3g</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 体操 嚙下体操</p>		<p>2</p> <p>ごはん 味噌汁 肉じゃが インゲンのツナ炒め セロリの甘酢和え</p> <p>おやつ たい焼き</p> <p>日計 エネルギー 633kcal/食塩 2.3g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 児童交流 体操 ヘアカットボラ 嚙下体操</p>		<p>4</p> <p>ゆかり御飯 味噌汁 豚肉のごまだれ 炒り豆腐 ブロッコリーのピーナッツ和え</p> <p>おやつ ようかん</p> <p>日計 エネルギー 678kcal/食塩 2.8g</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 体操 嚙下体操</p>		<p>5</p> <p>ごはん すまし汁 めばるの煮付け ベーコンと青梗菜の炒め物 かぼちゃサラダ</p> <p>おやつ 抹茶ババロア</p> <p>日計 エネルギー 591kcal/食塩 2.8g</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</p> <p>ごはん 味噌汁 干草焼卵 肉団子の照り煮 長芋の梅和え</p> <p>おやつ ワッフル</p> <p>日計 エネルギー 641kcal/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 ハンズオン東京</p>		<p>7</p> <p>★立冬メニュー★ ごはん 味噌汁 サンマの蒲焼風 冬瓜のあんかけ</p> <p>おやつ おしるこ</p> <p>日計 エネルギー 615kcal/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>8</p> <p>ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ピーマン炒め もやしのナムル</p> <p>おやつ 蒸しパン(いちご)</p> <p>日計 エネルギー 671kcal/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>9</p> <p>ごはん 味噌汁 サワラの照り焼き 里芋の煮物 ほうれん草の七味和え</p> <p>おやつ みかん寒天</p> <p>日計 エネルギー 593kcal/食塩 2.8g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>	
<p>11</p> <p>ごはん コンソメスープ きのこハンバーグ スナップエンドウのガーリックソテー レタスサラダ</p> <p>おやつ おせんべい(ソフトサラダ)</p> <p>日計 エネルギー 631kcal/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>12</p> <p>ごはん 味噌汁 和風かに玉 切り昆布の煮物 カリフラワーの酢の物</p> <p>おやつ 練り切り(水餃)</p> <p>日計 エネルギー 594kcal/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>13</p> <p>★郷土料理(愛媛)★ 栗ごはん・味噌汁 ホッケの生姜焼き いもたき インゲンのごま和え</p> <p>おやつ ヨーグルト</p> <p>日計 エネルギー 587kcal/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>14</p> <p>焼きそば 中華スープ さつま芋のみつ煮 白菜サラダ</p> <p>おやつ ケーキ(お誕生日会)</p> <p>日計 エネルギー 554kcal/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>15</p> <p>ごはん 味噌汁 白身魚フライ&コロッケ 車麩の卵とじ オクラと長芋の山葵和え</p> <p>おやつ ケーキ(お誕生日会)</p> <p>日計 エネルギー 698kcal/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 文化祭</p>		<p>16</p> <p>チキンカレー コンソメスープ フレンチサラダ 福神漬け</p> <p>おやつ ケーキ(お誕生日会)</p> <p>日計 エネルギー 582kcal/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 音楽会 文化祭</p>					
<p>18</p> <p>ごはん すまし汁 カレイのマヨネーズ焼 さつま揚げの炒め物 ほうれん草の辛子和え</p> <p>おやつ いちごゼリー</p> <p>日計 エネルギー 550kcal/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>19</p> <p>ごはん コンソメスープ チキンソテー トマトソース キャベツのツナ煮 ミックスビュル</p> <p>おやつ チョコバナナ</p> <p>日計 エネルギー 568kcal/食塩 1.8g</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</p> <p>サケの三色丼 すまし汁 みそポテト チンゲン菜のポン酢和え</p> <p>おやつ かすてら饅頭</p> <p>日計 エネルギー 574kcal/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>21</p> <p>ごはん 味噌汁 豚肉のマスタード焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜のじゃこ和え</p> <p>おやつ パウムクーヘン</p> <p>日計 エネルギー 585kcal/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>22</p> <p>わかめ御飯 味噌汁 ふくさ焼き 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 トデザートバイキング</p> <p>日計 エネルギー 566kcal/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 文化祭</p>		<p>23</p> <p>チャーシュー麺 春巻き 白菜の中華和え 杏仁豆腐</p> <p>おやつ クレープ(バナナ味)</p> <p>日計 エネルギー 623kcal/食塩 3.6g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>					
<p>25</p> <p>◆特別食◆ とろたく丼・赤だし 鶏肉の袖庵焼き 茶わん蒸し 春菊の白和え・フルーツ</p> <p>おやつ ドームケーキ</p> <p>日計 エネルギー 675kcal/食塩 5.0g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操 嚙下体操</p>		<p>26</p> <p>◆特別食◆ かやく御飯・すまし汁 ホキの香り揚げ 蓮根のそぼろ炒め 胡瓜のもろみかけ・フルーツ</p> <p>おやつ おかき(のり塩)</p> <p>日計 エネルギー 621kcal/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>27</p> <p>◆特別食◆ 海鮮炒飯・中華スープ 鶏肉とブロッコリーの塩炒め 焼売 小根サラダ・フルーツ</p> <p>おやつ チョコババロア</p> <p>日計 エネルギー 608kcal/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>28</p> <p>◆特別食◆ 秋野菜のカレーピラフ・コンソメスープ アジのラビゴットソース カリフラワーのコンソメ煮 アスパラとトマトのサラダ・フルーツ</p> <p>おやつ あんぱん</p> <p>日計 エネルギー 736kcal/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>29</p> <p>◆特別食◆ きのこ散らし寿司・すまし汁 トンカツ 茶巾 小松菜の酢味噌和え・フルーツ</p> <p>おやつ 肉まん</p> <p>日計 エネルギー 669kcal/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>30</p> <p>◆特別食◆ 赤飯・赤だし汁 さばのおろし煮 かき揚げ かぶの塩漬揚げ・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 723kcal/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>					