

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

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
ますます寒さが厳しくなり、感染症も流行をしております。素敵な1年の始まりとなるよう、インフルエンザやのロウイルス等にご注意下さい。

☆インフルエンザは、1～4日間の潜伏期間を経て、突然の発熱(38℃以上の高熱)、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが出現し、鼻水・咳などの呼吸器症状がこれに続きます。通常は1週間前後の経過で軽快しますが、いわゆる「かぜ」と比べて全身症状が強いのが特徴で、予防接種が有効です。

☆ノロウイルス感染症を中心とした感染性胃腸炎は、例年12月流行のピークですが、1月以降も引き続き注意が必要です。主な症状は、はき気、おう吐及び下痢です。感染を防ぐことは簡単ではありませんが、最も重要で、効果的な予防方法は「流水・石けんによる手洗い」です。

～赤坂deオレンジカフェ&絆の会～

日時：令和6年1月24日(金) 14時～16時

会場：北青山高齢者在宅サービスセンター 1階 会議室 定員：10名

(港区北青山1-6-1)

内容：みんなといきいき体操・写真立て作り・介護家族の会も同時開催しています。



赤坂deオレンジカフェは事前予約になります。

ご希望の方は赤坂地区高齢者相談センターにご連絡下さい。

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

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

2025年1月

住所：港区北青山1-6-1

デイサービス

【1月イベントのご案内】

- 7日(火) ピアノ 竹下先生
- 9日(木) ハンズオン・マッサージ
- 11日(土) 新年会
- 15日(水) 生け花
- 18日(土) ピアノ 竹下先生
- 20日(月) ピアノ 住野先生
- 22日(水) セントポーリア(歌)
- 28日(火) フィリア(カラオケ・ピアノ)

※1月のヘアカットが未定となっております。
ご不便おかけします。

麻雀…月木土開催

4日～11日…特別メニュー週間

12月の活動報告

12月は、少し早めのクリスマス会を2日間開催いたしました。
音楽療法の先生とハンドベル・マラカス・スカーフなどを使い、音楽に合わせて、思い思いにクリスマスを感じました。
アンフェルヴィヴィエンダ様と素敵なピアノ・クラリネットの演奏や皆様の歌声を聴かせていただきました。



フラダンスでは、寒さを忘れ
心も身体も温くなりました。

月		火		水		木		金		土			
				<p>今月の郷土料理 東京都</p> <p>「おでん」 江戸初期の元禄年間になるとこんにゃく田楽が登場します。このこんにゃく田楽を醤油で煮込むようになったのが、今日の煮込みおでんです。おでんは「御田」とも書き、田楽の略化されたものと思われます。関西ではおでんという味噌田楽のことをいい、煮込みおでんは関東炊きとも言われています。見込みおでんは煮汁をたっぷり使って煮込んだ庶民的な料理です。食材は各地により異なりますが、食べ</p>								<p>4</p> <p>★お正月メニュー★</p> <p>赤飯</p> <p>お雑煮</p> <p>ブリの幽庵焼き 紅白なます添え</p> <p>おせち盛合せ</p> <p>お煮しめ</p> <p>上用饅頭</p>	<p>日計 エネルギー 744kcal/食塩 2.9g</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</p> <p>体操 嚙下体操</p>
				<p>6 ◆特別食◆</p> <p>ちりめん山椒ごはん・赤だし汁</p> <p>昼食 鯖のかぶら蒸し</p> <p>鶏肉の野菜巻き</p> <p>ほうれん草のくるみ和え</p> <p>おやつ コーヒーゼリー</p> <p>日計 エネルギー 669kcal/食塩 3.6g</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</p> <p>体操 嚙下体操</p>	<p>7 ◆特別食◆</p> <p>紅鮭菜飯・すまし汁</p> <p>昼食 鶏肉のもろみ味噌焼き</p> <p>里芋のかにあんかけ</p> <p>昆布巻・栗きんとん</p> <p>おやつ おせんべい(星食べよ)</p> <p>日計 エネルギー 598kcal/食塩 2.1g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>ピアノ伴奏ボランティア</p>	<p>8 ◆特別食◆</p> <p>鶏飯・ほうとう風味噌汁</p> <p>昼食 赤魚の利休焼き</p> <p>精進揚げ</p> <p>菜の花の和え物</p> <p>おやつ ドームケーキ(チョコ)</p> <p>日計 エネルギー 647kcal/食塩 3.1g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>日替わりレクリエーション</p>	<p>9 ◆特別食◆</p> <p>山菜ごはん・赤だし</p> <p>昼食 豚ヒレカツのおろしソース</p> <p>海老茶巾のあんかけ</p> <p>カリフラワーのゆず風味和え</p> <p>おやつ 焼きドーナツ(豆乳味)</p> <p>日計 エネルギー 620kcal/食塩 3.9g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>日替わりレクリエーション</p> <p>ハンズオン東京</p>	<p>10 ◆特別食◆</p> <p>カニごはん・豚汁</p> <p>昼食 かわいいの山椒焼き</p> <p>茶碗蒸し</p> <p>笹かまの梅肉和え</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 570kcal/食塩 3.5g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>日替わりレクリエーション</p>	<p>11 ◆特別食◆</p> <p>散らし寿司・吉野汁</p> <p>昼食 鶏肉の塩麴焼き</p> <p>かぶの柚子あん</p> <p>筍の酢味噌かけ</p> <p>フルーツ</p> <p>おやつ ★鏡開き★おしるこ</p> <p>日計 エネルギー 642kcal/食塩 4.0g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>新年会</p>				
<p>13</p> <p>ボークカレー</p> <p>コンソメスープ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>福神漬け</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>おやつ カステラ</p> <p>日計 エネルギー 696kcal/食塩 3.0g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>昼食 さばの西京焼き</p> <p>がんもの煮物</p> <p>胡瓜の酢の物</p> <p>おやつ いちごゼリー</p> <p>日計 エネルギー 626kcal/食塩 2.8g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p>	<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>昼食 肉団子と野菜の煮込み</p> <p>春雨と卵の炒め物</p> <p>セロリの辛味漬け</p> <p>おやつ パウムクーヘン</p> <p>日計 エネルギー 636kcal/食塩 3.6g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>昼食 ホッケのレモン焼き</p> <p>厚揚げのそぼろ煮</p> <p>長芋の和え物</p> <p>おやつ スイスロール(モカ)</p> <p>日計 エネルギー 637kcal/食塩 2.5g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p>	<p>17</p> <p>五目野菜ラーメン</p> <p>カニしゅうまい</p> <p>昼食 カリフラワーのサラダ</p> <p>杏仁豆腐</p> <p>おやつ クリームワッフル</p> <p>日計 エネルギー 605kcal/食塩 3.5g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p>	<p>18</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>昼食 鮭のマスタード焼き</p> <p>里芋のごま味噌和え</p> <p>小松菜のなめ茸和え</p> <p>おやつ だら焼き(ずんだ)</p> <p>日計 エネルギー 562kcal/食塩 2.5g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p> <p>ピアノ伴奏ボランティア</p>								
<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>昼食 あじのみぞれ煮</p> <p>ほうれん草のソテー</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>おやつ 味噌まんじゅう</p> <p>日計 エネルギー 556kcal/食塩 3.5g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p> <p>ピアノ伴奏ボランティア</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>昼食 肉じゃが</p> <p>ピーマンのツナ炒め</p> <p>白菜のさっぱり和え</p> <p>おやつ マドレーヌ</p> <p>日計 エネルギー 606kcal/食塩 2.4g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p>	<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>中華スープ</p> <p>昼食 ホキの甘酢あんかけ</p> <p>青梗菜の味噌煮</p> <p>中華風豆腐サラダ</p> <p>おやつ マンゴープリン</p> <p>日計 エネルギー 583kcal/食塩 2.7g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p>	<p>23</p> <p>菜飯</p> <p>味噌汁</p> <p>昼食 鶏肉と里芋の煮物</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>カリフラワーと鮭の和え物</p> <p>おやつ ケーキ(お誕生日会)</p> <p>日計 エネルギー 562kcal/食塩 3.0g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p>	<p>24</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>昼食 ブリの味噌煮</p> <p>南瓜の含め煮</p> <p>オクラのピーナツ和え</p> <p>おやつ ケーキ(お誕生日会)</p> <p>日計 エネルギー 608kcal/食塩 2.8g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p>	<p>25</p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>昼食 干草焼卵</p> <p>なすの揚げ浸し</p> <p>ツナサラダ</p> <p>おやつ ケーキ(お誕生日会)</p> <p>日計 エネルギー 680kcal/食塩 2.7g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p>								
<p>27 ★郷土料理(東京)★</p> <p>茶飯</p> <p>昼食 関東だき</p> <p>菜の花の七味和え</p> <p>つぼ漬け</p> <p>おやつ おせんべい(まがりせんべい)</p> <p>日計 エネルギー 487kcal/食塩 3.0g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p>	<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>昼食 メバルの煮付け</p> <p>炒り豆腐</p> <p>キャベツの塩昆布和え</p> <p>おやつ 黒糖まんじゅう</p> <p>日計 エネルギー 570kcal/食塩 2.4g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p>	<p>29</p> <p>わかめうどん</p> <p>かき揚げ</p> <p>昼食 春菊のごま和え</p> <p>金時豆</p> <p>おやつ トデザートバイキング♪</p> <p>日計 エネルギー 542kcal/食塩 3.3g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p> <p>音楽会</p> <p>ケーキバイキング</p>	<p>30</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメスープ</p> <p>昼食 たらたるとタルタル焼き</p> <p>かぶの洋風煮</p> <p>コーンサラダ</p> <p>おやつ 焼きドーナツ(豆乳味)</p> <p>日計 エネルギー 560kcal/食塩 1.7g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p>	<p>31</p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>昼食 肉豆腐</p> <p>さつま揚げの中華炒め</p> <p>小松菜のポン酢和え</p> <p>おやつ だらやき(カスタード)</p> <p>日計 エネルギー 653kcal/食塩 2.9g</p> <p>午前活動 午後活動</p> <p>個別活動 体操</p> <p>嚙下体操</p>									