

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

立春が近くなりました。春と言いながらも寒い日が続いております。花粉も飛び始め、花粉症の方は大変つらい時期を迎えました。まだまだ、インフルエンザ、ノロウイルスなど感染症に注意を払う必要のある季節であり、入浴時のヒートショックなども心配されます。規則正しい生活、定期的な運動、バランスのとれた食事など、免疫力を高め暖かい春を待ちましょう！！



～ ハンズオン東京ボランティア ～

高齢者サポート よろしく屋

高齢者に支援をしたいと有志の高校生ボランティアが活動しております。高校生がスマホの使い方を教えてくれたり、趣味を共有するなどして交流ができます。ゆっくりお話をするだけでも歓迎です。

○開催日：毎月第三土曜日に開催しております！

○時間 13：00～15：00

開催内容は毎月変わります。2月はお抹茶を点てる予定です
和菓子も用意しております。

毎月北青山一丁目アパートの掲示板上にチラシを掲示しているので、
興味のある方は確認してください。

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

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

2025年2月

住所：港区北青山1-6-1

デイサービス



謹賀新年

あけましておめでとうございます。デイサービスでは、おめでたい雰囲気の中、11日には新宴会をおこない、今年健康や幸せをお祈りし獅子舞やおみくじ、双六などで盛り上げております。今年一年皆さんと楽しい一年になればと思っております。



【2月イベントのご案内】



- 3日 ヘアカット
- 8日 児童交流会
- 10日 ピアノ (住野先生)
- 14日 ハンドマッサージ
- 18日 おやつバイキング
- 22日 ピアノ (竹下先生)
- 26日 ハンド・フェイスマッサージ
- 27日 ピアノ (ハンズオン)

24・25・26日 お誕生日会

10日～15日 特別メニュー週間

※ほかにもいろいろなイベントがあります
すのでお楽しみに！！

体調不良にご注意を！

寒く乾燥している毎日なので体調管理にはご注意ください。インフルエンザA型が流行しているとの事。うがい・手洗だけでなく歯磨きや水分摂取も効果的との事です。無理なく元気にデイサービスに参加してください。春まで乗り切りましょう。





木		金		土	
1	ごはん 味噌汁 肉豆腐 さつま揚げの中華炒め 小松菜のボン酢和え	2	ごはん 味噌汁 かれいのみぞれ煮 ほうれん草のソテー マカロニサラダ	3	★節分★ ちらし寿司 イワシのつみれ汁 五目豆 菜の花のくるみ和え
おやつ	焼きドーナツ(豆乳味)	おやつ	どらやき(カスタード)	おやつ	ヨーグルト
日計	エネルギー 615kcal/食塩 3.0g	日計	エネルギー 595kcal/食塩 3.2g	日計	エネルギー 580kcal/食塩 3.6g
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	リフレクソロジー
体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	

5	ごはん 味噌汁 アジの香味だれ かぶのあんかけ インゲンの辛子和え	6	ごはん 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜の含め煮 カリフラワーの酢酢漬け	7	ごはん 味噌汁 たらのマスタード焼き 高野豆腐の含め煮 フロッキーのドレッシング和え	8	ごはん コンソメスープ ホリのムニエルトソース キャベツの洋風煮 フルーツサラダ	9	菜めし 味噌汁 豚肉のごまだれ 切り昆布の煮物 ほうれん草のお浸し	10	★郷土料理(岐阜)★ ごはん すまし汁 鶏ちゃん焼き 若竹煮 じゃが芋のごま和え チョコパン
おやつ	マドレーヌ	おやつ	和のパンケーキ(抹茶)	おやつ	バームクーヘン	おやつ	吹雪饅頭	おやつ	パインゼリー	おやつ	チョコパン
日計	エネルギー 594kcal/食塩 2.6g	日計	エネルギー 588kcal/食塩 2.5g	日計	エネルギー 543kcal/食塩 2.7g	日計	エネルギー 572kcal/食塩 1.7g	日計	エネルギー 597kcal/食塩 3.5g	日計	エネルギー 592kcal/食塩 3.5g
午前活動		午前活動		午前活動		午前活動		午前活動		午前活動	
午後活動		午後活動		午後活動		午後活動		午後活動		午後活動	
個別活動	ヘアカットボラ	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	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	ネイルハンドボラ
体操		体操		体操		体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	

12	ごはん すまし汁 鶏肉の菜味焼き さつま揚げの味噌煮 茹で野菜サラダ	13	ごはん 味噌汁 ぶりの柚香焼き 車麩の卵とじ 小松菜のお浸し	14	ごはん コンソメスープ オープンオムレツ ポパイソテー 白菜コールスローサラダ	15	長崎ちゃんぽん 根菜の甘辛炒め トマトサラダ うぐいす豆	16	ごはん すまし汁 メバルのくず煮 ピーマンの細切り炒め チンゲン菜の和え物	17	ごはん コンソメスープ 鮭のクリームソース アスパラときのこのソテー ミックスビュッルス
おやつ	蒸しパン	おやつ	おせんべい(ソフトサラダ)	おやつ	★バレンタインデー★チョコババロア	おやつ	レモンケーキ	おやつ	デザートバイキング♪	おやつ	きみじぐれ
日計	エネルギー 635kcal/食塩 3.4g	日計	エネルギー 607kcal/食塩 3.0g	日計	エネルギー 607kcal/食塩 2.2g	日計	エネルギー 577kcal/食塩 3.0g	日計	エネルギー 538kcal/食塩 3.2g	日計	エネルギー 557kcal/食塩 1.9g
午前活動		午前活動		午前活動		午前活動		午前活動		午前活動	
午後活動		午後活動		午後活動		午後活動		午後活動		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	ケーキバイキング	個別活動	児童交流
体操		体操		体操		体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	

19	◆特別食◆ たけのこご飯 すまし汁 鱈の菜種焼き 精進揚げ ほうれん草の菊花和え フルーツ	20	◆特別食◆ 大豆と塩昆布の炊き込みご飯 赤だし 鶏肉の柚庵焼き 里芋の煮物 小松菜のくるみお浸し フルーツ	21	◆特別食◆ とり五目ご飯 すまし汁 めばるの塩麩焼き かき揚げ 胡瓜のもろみかけ フルーツ	22	◆特別食◆ 赤飯 のっぺい汁 赤魚の柚子味噌焼 蓮根のきんぴら 春菊のボン酢和え フルーツ	23	◆特別食◆ ピラフ 野菜のカレースープ チキンピカタ 大根の洋風煮 温野菜サラダ フルーツ	24	◆特別食◆ しらす青菜ごはん 根菜汁 ポークカツ トマトビーンズ 菜の花のお浸し フルーツ
おやつ	カスタードケーキ	おやつ	いちごムース	おやつ	たい焼き(つぶあん)	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 764kcal/食塩 3.2g	日計	エネルギー 574kcal/食塩 3.8g	日計	エネルギー 597kcal/食塩 2.9g	日計	エネルギー 553kcal/食塩 2.4g	日計	エネルギー 650kcal/食塩 2.3g	日計	エネルギー 657kcal/食塩 3.0g
午前活動		午前活動		午前活動		午前活動		午前活動		午前活動	
午後活動		午後活動		午後活動		午後活動		午後活動		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	お誕生日会	個別活動	お誕生日会	個別活動	お誕生日会
体操		体操		体操		体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	

26	山かけそば 炒りたまご 大根サラダ フルーツ	27	ごはん 味噌汁 ホッケの山椒焼き ピーマンの炒め物 オクラの梅肉和え	28	ごはん 味噌汁 鶏肉の葱だれかけ 冬瓜のうすくず煮 青梗菜のなめ茸和え	29	キーマカレー コンソメスープ たまごサラダ フルーツポンチ
おやつ	ようかん(こしあん)	おやつ	クレープ(バナナ味)	おやつ	スイートポテト	おやつ	おかき(のり塩)
日計	エネルギー 536kcal/食塩 3.5g	日計	エネルギー 551kcal/食塩 2.7g	日計	エネルギー 531kcal/食塩 2.6g	日計	エネルギー 634kcal/食塩 2.7g
午前活動		午前活動		午前活動		午前活動	
午後活動		午後活動		午後活動		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
体操		体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	

