

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

寒さも一段落し、ようやく桃の節句の季節となりました。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスが世界的に流行してから4年目を迎え、今年の5月8日には感染症上の分類が引き下げれることが決定し、マスクの着用も3月中旬には本人の判断になるなど、徐々に対策が変わってきております。

感染対策をしっかりと行ったうえで、桜が咲くころには公園などに出かけて季節を感じてもいいころかもしれません。

『区民講座』 ペットと高齢者が安心して生活するために

～ 知っておきたい注意点/備え/課題 ～

日時:令和5年3月20日(月) 14時00分～15時30分

会場:赤坂区民センター 4階 第一会議室(港区赤坂4-18-13)

講師:一般社団法人ワンウェルフェア 代表理事 渡辺 和弘

定員:30名 参加費:無料 対象:65歳以上の港区民とその家族

※受付中

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

～赤坂deオレンジカフェ&絆の会～

日時:令和5年3月24日(金) 14時～16時

会場:北青山1丁目アパート1・2号棟 集会室

(港区北青山1-6-2)

定員:10名

内容:みんなといきいき体操・認知症予防の脳トレ・レクリエーション

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。

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

(大規模改修に伴い変更の場合あり)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

# 2023年3月

住所:港区北青山1-6-1



## デイサービス



### 3月3日はひな祭りです。

そもそもなぜ3月3日?

古代中国の陰陽道では、1・3・5・7・9の奇数が重なる日に、お供えやお祓いをする風習があったのです。

日本では平安時代に年中行事になり、江戸時代には少し変化して「五節句」という幕府公式の祝祭日になりました。

桃の木は病魔や厄災をよせつけない不老長寿の仙木とされ、節分にも桃の木の弓で鬼を追い払う儀式があったほど、桃はとても縁起のいい植物です。

♪ 3月28日(火) ♪



今回初めてアーティストグループミュージアの皆様がボランティアでいらっしゃいます。ピアノ・フルート・歌と披露して下さる予定です。皆様ぜひお楽しみにしてください。



### デザートバイキング



3月3日(金) デザートバイキングを開催します。

ひな祭りにちなんだ「春」を意識したメニューとなっております。どのようなデザートが出てくるかは当日までのお楽しみ。

金曜日ご利用以外の方でも、臨時利用でご利用頂けます。

臨時利用ご希望の場合は、福住・栗原までご連絡ください。



# 3月の予定

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

今月の郷土料理は「北海道」です。

石狩鍋の由来は、北海道石狩市の石狩川河口近くにある割烹「金大亭」と言われ、明治時代に地元の漁師が賄いとして味噌汁の中に鮭のぶつ切りやアラ、野菜などを入れて食べていたものが、「金大亭」の手によって世に送り出されました。

<p>1 昼食 カレイの葱だれかけ 切り昆布の煮物 青梗菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁</p> <p>おやつ ココアの実</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 B玉ゲーム</p>		<p>2 昼食 オープンオムレツ ポパイソテー コールスローサラダ ごはん コンソメスープ 抹茶どら焼き</p> <p>おやつ</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 テーブル 活動 ポーリング</p>		<p>3 昼食 ちらし寿司 すまし汁 里芋の味噌そぼろ煮 ☆ひな祭り☆ 菜の花の辛子和え</p> <p>おやつ デザートバイキング</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 送ってポ ン</p>		<p>4 昼食 ホキの揚げ煮 炒り豆腐 かぶのみみ漬け ごはん 味噌汁</p> <p>おやつ シュークリーム</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 ハンド 活動 マッサージ</p>					
<p>6 昼食 タラの和風ムニエル 牛肉と茄子の炒め物 インゲンの ピーナツ和え ごはん 味噌汁</p> <p>おやつ カステラ</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 新聞相撲</p>		<p>7 昼食 おろしハンバーグ じゃが芋の田楽 フレンチサラダ ごはん すまし汁</p> <p>おやつ クリームフルーツ (黄桃)</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 ピアノボラン ティア</p>		<p>8 昼食 麻婆豆腐 海鮮しゅうまい うま塩キャベツ ごはん 中華スープ</p> <p>おやつ カルピス寒天</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 団扇でふわ り</p>		<p>9 昼食 メバルの生姜煮 変わりきんぴら かぼちゃサラダ ふりかけご飯 味噌汁</p> <p>おやつ チョコバナナ</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 B玉ゲーム</p>		<p>10 昼食 豚肉のレモン和え 青梗菜とコーンの 炒め物 胡麻豆腐 ごはん 味噌汁</p> <p>おやつ きみしぐれ</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 テーブル 活動 ポーリン グ</p>		<p>11 昼食 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーのソテー キャベツの塩昆布和え ごはん 味噌汁</p> <p>おやつ クレープ (バニラ味)</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 飛ばして 活動 ポン</p>	
<p>13 昼食 鶏肉のスタミナ炒め ひじき煮 キャベツの酢味噌和え ごはん すまし汁</p> <p>おやつ ケーキ (誕生日会)</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 テーブル 活動 ポーリング</p>		<p>14 昼食 ポークソテー シャリアピンソース マカロニケチャップ 胡瓜の甘酢和え ごはん コンソメスープ</p> <p>おやつ ケーキ (誕生日会)</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 ピアノボラン ティア</p>		<p>15 昼食 ゆかり御飯 味噌汁 タラの鍋照り 小松菜の中華炒め ブロッコリーのサラダ</p> <p>おやつ ケーキ (誕生日会)</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 飛ばしてポ ン</p>		<p>16 昼食 厚揚げと挽肉の炒め物 切干大根の煮物 春菊のじゃこ和え ごはん 味噌汁</p> <p>おやつ 杏仁フルーツ</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 ピアノボラ ンティア</p>		<p>17 昼食 アジのガーリック焼き 冬瓜のあんかけ もずく酢 ごはん 味噌汁</p> <p>おやつ 洋梨のタルト</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 B玉ゲーム</p>		<p>18 昼食 サゲの石狩鍋風 じゃがいも煮 郷土料理 白菜のみみ和え ☆北海道☆ ごはん すまし汁</p> <p>おやつ 蒸しパン (黒糖)</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 団扇でふ わり</p>	
<p>20 昼食 ホキの二色揚げ ちくわの甘辛煮 小松菜の中華和え ごはん 味噌汁</p> <p>おやつ クリームワッフル</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操 体重測定</p> <p>午後活動 アンヘル ヴィヴィエ ンダ</p>		<p>21 昼食 グリンピース御飯 すまし汁 ☆春分の サワラの山椒焼き 日☆ 牛肉と筍の土佐炒め 菜の花の和え物</p> <p>おやつ ぼたもち</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操 体重測定</p> <p>午後活動 B玉ゲーム</p>		<p>22 昼食 ミートボールのトマト煮 アスパラとエビのソテー カリフラワーの さっぱり和え ごはん コンソメスープ</p> <p>おやつ 和のパンケーキ (黒糖きなこ)</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操 体重測定</p> <p>午後活動 送ってポ ン</p>		<p>23 昼食 ホッケの梅醤油焼き がんもの煮物 もやし三色和え ごはん すまし汁</p> <p>おやつ シフォンケーキ</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操 体重測定</p> <p>午後活動 ハンドネイ ルボラン ティア</p>		<p>24 昼食 鶏肉の塩麹焼き 筍と若芽の卵とし インゲンのおほか和え ごはん 味噌汁</p> <p>おやつ スイスロール</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操 体重測定</p> <p>午後活動 飛ばして 活動 ポン</p>		<p>25 昼食 ポークカレー コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け</p> <p>おやつ コーヒーゼリー</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操 体重測定</p> <p>午後活動 テーブル 活動 ポーリン グ</p>	
<p>27 昼食 チャーハン 中華スープ 豆腐のかにあんかけ セロリの辛味漬け</p> <p>おやつ バニラババロア</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 送ってポ ン</p>		<p>28 昼食 鶏肉のバター醤油焼 かぶのとろとろ煮 インゲンのごま和え ごはん 味噌汁</p> <p>おやつ ストロベリーカスタードタルト</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 ミュージア</p>		<p>29 昼食 サバの味噌焼き 車麩の煮物 小松菜のポン酢和え ごはん すまし汁</p> <p>おやつ 炭酸まんじゅう</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 テーブル 活動 ポーリング</p>		<p>30 昼食 豚肉と青梗菜のとろみ煮 さつま揚げの生姜炒め 白菜のお浸し ごはん 味噌汁</p> <p>おやつ 焼きドーナツ (チョコ味)</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 B玉ゲーム</p>		<p>31 昼食 あじのカレー焼き 茄子のトマト煮 さつま芋のサラダ ごはん コンソメスープ</p> <p>おやつ メロンゼリー</p> <p>午前活動 個別活動 活動 体操 嚙下体操</p> <p>午後活動 ピアノボ ランティ ア</p>			

