守ります　あなたらしさを　いつまでも

北 青 山 だ よ り

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6月

住所：港区北青山1-6-1

相談センター

五月晴れの日が続き、今が一年でもっとも快適な季節ではないでしょうか。コロナ感染症の影響で外出を控える日々が続いている方も多くいらっしゃったかとおもいますが、５月８日でコロナ感染症の分類が変更になります。この陽気がよい時期に、近くの公園などに散歩に出かけ適度に日光浴を行うことで骨粗鬆症の予防や免疫力アップになりますので是非出かけてみて下さい。

～　区民講座　～

『高齢者施設を知って備える将来設計～港区編～』

●特養ホーム・老健施設・ケアハウス・サービス付き高齢者住宅等が果たす役割や特色について、理解を深める。区内特養の生活相談員を講師で招き特養申込みから入所後の施設での暮らしなど。

日時：令和５年６月１６日（金）　　１４時００分～１５時３０分
会場：青山いきいきプラザ　AB室　（港区赤坂４－１８－１３）
講師：赤坂地区高齢者相談センター　職員・サン・サン赤坂　生活相談員
定員：３０名（事前受付順）　　参加費：無料
対象：６５歳以上の港区民またはご家族様
申込開始：令和５年６日１日（木）９：００～　電話予約
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。

デイサービス

雨の日が多い季節になり、外出の機会が減る時期になりましたね。
そんな時は、センターのマシンを使って日頃の運動不足を解消して気分転換を図ってみてはいかがでしょうか。
専任の機能訓練指導員がお一人お一人に合わせた運動メニューを計画し、転倒予防や階段昇降など日々のお困りごとのお手伝いをします。
ぜひ北青山へ清々しい汗を流しにいらしてください！

6月　イベントのご案内

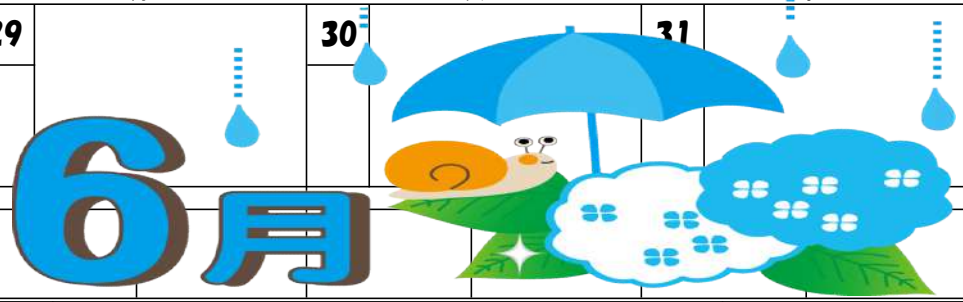
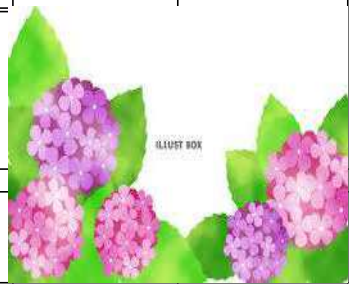
【ヘアカット】
12日（月）大好評のヘアカットボランティアさんが来所されます！
お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。まずはセンターへお問い合わせください。
※カットの前にシャンプーが必要となります。（前日シャンプー可）
ご自宅でのシャンプーが難しい場合、当日センターでの入浴も承っております。（入浴登録者に限ります）

【おやつバイキング】
21日（水）デザートバイキング開催です。体操やレクリエーションで食べた分を消費しながら、この日だけ！お腹いっぱいおやつを召し上がりませんか？
ご利用日ではない方も臨時利用承っています。（追加料金はいただいておりません）
※臨時利用をご希望の場合は、福住・栗原までお気軽にお問い合わせください。

【ネイル・フットマッサージ等】（追加料金はいただいておりません）
3日・28日…フットマッサージ・ネイル
6日・20日…ピアノ・歌
10日…生け花
8日・24日…学生さんボランティア

～番外編～【お風呂♨】
長らく改修工事で仮設浴室でのご入浴でしたが、北青山名物の「檜風呂」がいよいよ7月復活いたします！もうしばらくお待ちください。

2023年6月



月	火	水	木	金	土
29	**30**	**31**	**1** ごはん 中華スープ 昼食 肉団子の酢豚風 さつま芋のみつ煮 ほうれん草の中華和え おやつ クリームパン 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：ビンゴ	**2** ごはん すまし汁 昼食 ホッケの漬け焼き 切干大根の煮物 笹かまの梅肉和え おやつ 蒸しパンケーキ(黒糖) 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：送ってポン	**3** ごはん 味噌汁 昼食 豚ヒレカツ ひじき煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのくるみ和え おやつ エクレア 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：フットマッサージ 団扇でふわり
5 ごはん すまし汁 昼食 マスの味噌マヨ焼 里芋の煮っころがし ほうれん草のなめ茸和え おやつ マドレーヌ 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：カラオケ	**6** キーマカレー コンソメスープ 昼食 海藻サラダ 福神漬け ヨーグルト おやつ スイスロール 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：ピアノ伴奏ボランティア	**7** ごはん 中華スープ 昼食 鶏肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め えびつみれのｽｰﾌﾟ煮 もやしと豆苗の和え物 おやつ 抹茶どら焼き 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：B玉ゲーム	**8** ごはん 味噌汁 昼食 ホキの五目あんかけ ちくわの甘辛煮 青梗菜のお浸し おやつ カスタードケーキ 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：東洋英和ボランティア	**9** ごはん 味噌汁 昼食 和風きのこハンバーグ 車麩の煮物 トマトサラダ おやつ メロンゼリー 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：テーブルボーリング	**10** ★ 入 梅 ★ 夏の野菜ちらし寿司 昼食 味噌汁 ﾋﾟｰﾏﾝのそぼろ炒め 胡瓜の和え物 おやつ 練り切り～水紋～ 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：聖心女学院ボランティア
12 ごはん コンソメスープ 昼食 鶏肉のトマトソース キャベツのツナ煮 胡瓜の甘酢和え おやつ プリン 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：健康すごろく ヘアカットボラ	**13** ごはん 中華スープ 昼食 豚肉のごまだれ 豆腐と青梗菜の煮込み 白菜のおかか和え おやつ たい焼き(つぶあん) 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 介護相談員 午後活動：送ってポン	**14** ごはん 味噌汁 昼食 アジの焼南蛮漬け 冬瓜のうすくず煮 ｲﾝｹﾞﾝの辛子和え おやつ 洋梨のタルト 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 介護相談員 午後活動：団扇でふわり	**15** とうもろこし御飯 味噌汁 昼食 和風かに玉 厚揚げ煮 オクラのもずく和え おやつ ケーキ(お誕生日会) 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 介護相談員 午後活動：健康すごろく	**16** ごはん 味噌汁 昼食 照り焼きチキン スナップエンドウのソテー かぼちゃサラダ おやつ ケーキ(お誕生日会) 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：B玉ゲーム	**17** ごはん すまし汁 昼食 サバの味噌煮 金平ごぼう ｶﾘﾌﾗﾜｰの甘酢漬け おやつ ケーキ(お誕生日会) 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：カラオケ
19 ふりかけ御飯 味噌汁 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 おやつ バームクーヘン 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：ビンゴ	**20** ごはん 味噌汁 昼食 鮭の塩麹焼き じゃが芋煮 オクラのポン酢和え おやつ パインゼリー 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：ピアノ伴奏ボランティア	**21** ごはん 味噌汁 昼食 赤魚の鍋照り ほうれん草の炒め物 ブロッコリーのごま和え おやつ ♪デザートバイキング♪ 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：ケーキバイキング 送ってポン	**22** ごはん コンソメスープ 昼食 豚肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き キャベツの洋風煮 マカロニサラダ おやつ スイートポテト 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：B玉ゲーム	**23** わかめごはん すまし汁 昼食 サワラの西京味噌焼き 南瓜の含め煮 大根サラダ おやつ カステラまんじゅう(ごま) 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：カラオケ	**24** ごはん 中華スープ 昼食 鶏肉のﾆﾝﾆｸ醤油炒め カニしゅうまい ナムル おやつ ピーチムース 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：聖心女学院ボランティア
26 ごはん 味噌汁 昼食 ホキのしそ風味揚げ さつま揚の煮物 ｲﾝｹﾞﾝのﾋﾟｰﾅﾂ和え おやつ ドームケーキ 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：テーブルボーリング	**27** ごはん すまし汁 昼食 ホッケの七味焼き 牛肉のごま味噌炒め もやしの和え物 おやつ クレープ(バナナ味) 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：テーブルボーリング	**28** ★郷土料理(大阪)★ かやく御飯 昼食 船場汁 豚肉の生姜焼き 鍋しぎ 春菊のお浸し おやつ いちごババロア 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：ハンドマッサージ	**29** ごはん 味噌汁 昼食 タラのタルタル焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜のおろし和え おやつ きみしぐれ 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：送ってポン	**30** ごはん コンソメスープ 昼食 オープンオムレツ ミートボール ｱｽﾊﾟﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え おやつ 焼きドーナツ(チョコ味) 午前活動：個別活動 体操 嚥下体操 午後活動：団扇でふわり