

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9月

住所：港区北青山1-6-1



### 相談センター

今年は残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続いております。引き続き適切な水分補給やエアコンなどを活用し熱中症対策を充分に行ってください。

高齢者を狙った様々な詐欺が増加傾向にあります。港区では、振り込め詐欺などを撃退するために『自動通話録音機』の無料で貸し出す事業があります。自動通話録音機のポイントとして、①自動で警告をします。(かかってきた電話すべてに自動で警告音声が出る)②通話を実際に録音します。(不審な電話に出てしまった場合は、会話内容など繰り返し再生することが出来ます。)

対象は港区内の高齢者(おおむね65歳以上)がいる世帯です。設置を希望される場合は、高齢者相談センターに相談いただくか、港区防災課 生活安全推進担当に問い合わせ下さい。

～ 介護予防講座 ～

### 『お口の健康』からはじめるフレイル予防

●よく噛んで食べることは、認知症を防ぎ、身体の健康や介護予防に繋がります。

日時：令和5年9月27日(水) 14時00分～15時30分  
会場：青山いきいきプラザ 1階 (港区南青山2-16-5)  
講師：港区麻布赤坂歯科医師会 歯科衛生士 高橋 里妙子氏  
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9月1日(金) 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  
～赤坂deオレンジカフェ&絆の会～  
日時：令和5年9月22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 定員：10名  
(港区北青山1-6-2)  
内容：みんなといいきき体操・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。



### デイサービス

#### 【お風呂情報】

機械浴の方もひのきを楽しめるように...

全浴槽に毎日湯船へひのきの香りのする「ひのきボール」を浮かべています。 臨時入浴も募集しております!



#### 【8月活動報告】

23日 夏祭り!大規模改修のため、昨年よりは規模が小さいですが今年も夏の催しとして開催いたしました。  
ささやかですが千本引きで景品のプレゼントさせていただきました!



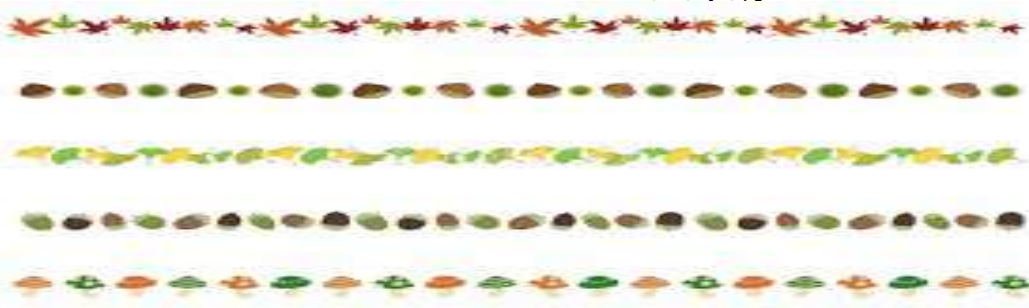
#### 【9月イベントのご案内】

- 2日 フットケア
- 4・7日 ハンズオン東京(インターナショナル交流会)
- 12日 ハンド・フットケア(介護美容研究所)
- 13日 ヘアカット(申し込み多数の場合、抽選となります)
- 16日 児童交流会(イベント内容は楽しみに)
- 18・19日 敬老会
- 20日 セントポーリア(歌のボランティア)
- 22日 アロマハンド(安藤先生)

#### 【今月の作品】

ご利用者様がほおずきの生け花を描いてくださいました。  
この生け花はボランティアのお花の先生が持って生きてくださいました。描いてくださったご利用者様、先生ありがとうございます。

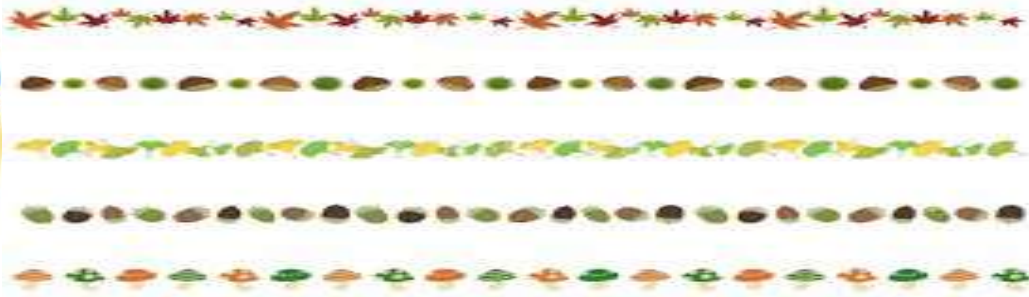




金						土																	
<b>1</b>		ふんわり豆腐ハンバーグ 玉子焼き(ミルク・ユ仕立て) 蒸し鶏の胡麻だれ和え テンゲン菜と人参のお浸し 赤かぶ漬け・ナポリタン 610kcal 食塩2.6g おやつ おせんべい(ハッピーターン)		<b>2</b>		エビカツ ささげのお浸し チキンボールのトマトソース 小豆煮 野菜菜入り大根の漬物 657kcal 食塩2.3g おやつ アルフォート		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動									
個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション									
<b>4</b>		いわし山椒煮・人参煮 マカロニと卵のサラダ 五目揚げ豆腐 わさび菜おひたし 鳴門産細切りわかめ煮 642kcal 食塩1.9g おやつ パウムクーヘン		<b>5</b>		蓮根と豚肉のコチュジャンソース ジャンボ肉だんご キャベツのコンソメ煮 おくらの胡麻和え 塩えんどう豆 582kcal 食塩2.4g おやつ おかき(のり塩)		<b>6</b>		あじ西京焼き・味付きいんげん 平麺ビーフン(大豆ミート入り) がんと野菜の含め煮 うずら玉子 広島菜漬け 582kcal 食塩1.9g おやつ カスタードケーキ		<b>7</b>		チキンミートローフ スクランブルエッグ(人参) ポテトとウインナー ツナとほうれん草の和え物 紅芯大根 625kcal 食塩1.9g おやつ どんら焼き(こしあん)		<b>8</b>		気仙沼産カツオカツ ミートボール(オニオンソース) 高野豆腐と野菜の煮物 若布と干し海老の当座煮 大根としその実の漬物 634kcal 食塩2.2g おやつ マンゴーゼリー		<b>9</b>		鶏肉ねぎ塩ダレ マカロニのクリーム煮 豆腐と野菜のそぼろあん 小松菜のお浸し 切り昆布煮 593kcal 食塩2.0g おやつ ビسケット	
午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動									
個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション ハンズオン東京		個別活動 体操 嚙下体操		ピアノ伴奏ボラン ティア		個別活動 体操 嚙下体操		アロマハンドマッ サージ		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション ハンズオン東京		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション					
<b>11</b>		豚肉のトマトソース ほうれん草コーンバター 合鴨スモーク 春雨と野菜のそぼろ炒め しば漬け 549kcal 食塩2.4g おやつ 蒸しパン		<b>12</b>		メバル白醤油風味焼き 豆乳入りしっとり卵の花 フロッキーのカニカマあんかけ 小豆煮・味付いんげん 刻みたくあん 514kcal 食塩1.6g おやつ 水ようかん(抹茶)		<b>13</b>		鶏肉としろ菜の旨煮 切干大根 だし巻き玉子 ツナマヨコーン 白菜漬け 533kcal 食塩2.0g おやつ マドレーヌ		<b>14</b>		牛すき焼き風コロッケ おかず豆 豆腐干と野菜の中華和え ちりめんじゃこの佃煮 赤しそ大根 630kcal 食塩2.1g おやつ おせんべい		<b>15</b>		麻婆茄子 マカロニと果物のサラダ 鶏さつま揚げ 枝豆とコーンの洋風煮 広島菜漬け 675kcal 食塩1.9g おやつ ドームケーキ		<b>16</b>		さば味噌煮・人参煮 ほうれん草と人参の煮浸し 畑のお肉の旨煮 かにかま入り玉子 赤かぶ漬け 651kcal 食塩1.8g おやつ パンパロア	
午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動					
個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操		リフレクソロジー		個別活動 体操 嚙下体操 介護相談員		ヘアカットボラ		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション					
<b>18</b>		銀だら西京焼き 鶏肉の黒酢風味 ささげの胡麻和え 紅あずまのレモン煮 豆ひじき・野菜菜入り大根の煮物 640kcal 食塩2.0g おやつ おかき(きなこ)		<b>19</b>		若鶏から揚げ・キャベツと人参の炒め ミートソーススパゲティ 厚焼き玉子(関東風) 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜の生姜漬け 711kcal 食塩2.4g おやつ チョコパイ		<b>20</b>		赤魚塩焼き・れんこんの甘酢漬け 干し海老入り卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め おくらのおかか和え 刻みたくあん 554kcal 食塩1.6g おやつ 黒糖ムース		<b>21</b>		豚肉と野菜のガーリック風味 ひじき煮 大根サラダ 片ロイワシ浅炊き 胡瓜漬け 559kcal 食塩2.4g おやつ ウエハース(豆乳)		<b>22</b>		にしんみぞれ煮・人参煮 蓮根そぼろ 出汁巻き玉子 ほうれん草のごま和え 塩えんどう豆 564kcal 食塩1.9g おやつ ソフトぼうろ		<b>23</b>		トマトソースハンバーグ・ベベロンチノ 豆サラダ 野菜と蒸し鶏のカレーソース オクラと湯葉のお浸し 赤ずいきの酢の物 622kcal 食塩2.3g おやつ パンケーキ(抹茶)	
午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動					
個別活動 体操 嚙下体操		敬老会		個別活動 体操 嚙下体操		敬老会		個別活動 体操 嚙下体操		セントポーリア		個別活動 体操 嚙下体操 介護相談員		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操		アロマハンドマッ サージ					
<b>25</b>		鶏肉の野菜の和風醤油煮 焼きそば 大葉入り豆腐団子 あみ佃煮 小松菜のお浸し 570kcal 食塩2.2g おやつ プリン		<b>26</b>		いわしかつお節煮・花形人参 かぼちゃの田舎煮 高野豆腐と野菜の煮物 ささがききんぴらごぼう 白菜漬け 587kcal 食塩2.0g おやつ 蒸しパン(イチゴ)		<b>27</b>		チキンカツ ペンネのカレークリーム 野菜とウインナーの炒め物 人参しりしり 昆布ちりめん 631kcal 食塩1.8g おやつ おやつバイキング		<b>28</b>		ホッケ塩焼き・蓮根の甘酢漬け ミートボール(柚子おろし) 白菜と青菜のそぼろあんかけ 花斗六豆・赤かぶ漬け 枝豆と小エビごはん 482kcal 食塩2.6g おやつ ぶどうゼリー		<b>29</b>		豚肉の生姜風味 ひじきと蒸し鶏のサラダ ちくわの磯辺あげ(投入入り) ちりめんじゃこの佃煮 野菜菜入り大根の漬物 552kcal 食塩1.9g おやつ パームロール		<b>30</b>		あじみりん焼き・味付いんげん 玉子焼き キャベツのコンソメ煮 ごぼうサラダ 胡瓜漬け 531kcal 食塩1.8g おやつ おせんべい(ソフトサラダ)	
午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動					
個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操 介護相談員		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション					

カロリーと食塩の値は昼食とおやつ合計の値となっております。





		金				土					
		<b>1</b>		<b>2</b>							
		鶏の唐揚げ甘酢あんかけ がんもの煮物 小松菜と菊花のお浸し じゃが芋のツナマヨ和え バナナチョコ 379kcal 食塩1.3g おやつ おせんべい		鮭のチャンチャン焼き 炒り豆腐 とろとろ玉子 春菊の胡麻和え スイートポテト 416kcal 食塩1.6g おやつ アルフォート							
		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション リフレクソロジー			
				午前活動		午後活動					
<b>4</b>	麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ インゲンの白和え エビ真丈 あんずのシロップ煮 335kcal 食塩1.0g おやつ パウムクーヘン	<b>5</b>	和風おろしハンバーグ そら豆のかぼちゃソース 白菜と豚肉のピリ辛炒め 揚げ出し豆腐 白桃のコンポート 334kcal 食塩1.6g おやつ おかき(のり塩)	<b>6</b>	たらのトマトソース ごぼうの磯辺揚げ 鶏肉と野菜のガーリック風味 里芋の煮物 洋梨のフランボワーズ風味 426kcal 食塩1.2g おやつ カスタードケーキ	<b>7</b>	鶏肉と野菜のクリーム煮 レンコンのずんだ和え かぼちゃの煮物 鮭と菜の花のみぞれあん スイートポテト 410kcal 食塩1.3g おやつ じゃが芋のツナマヨ和え どら焼き(こしあん)	<b>8</b>	ほっけの塩焼き じゃが芋のツナマヨ和え 白菜と豚肉のピリ辛炒め 炒り豆腐 あんずのシロップ煮 317kcal 食塩0.8g おやつ マンゴーゼリー	<b>9</b>	ミートローフ ふろふき大根 そら豆とカリフラワーのソテー 豆腐と小松菜の煮浸し 人参プリン 379kcal 食塩1.1g おやつ ビسケット
個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション ハンズオン東京		個別活動 体操 嚙下体操		ピアノ伴奏ボランティア		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション	
		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動	
<b>11</b>	チキンマト煮 エビ真丈 金平ごぼう 麻婆茄子 大学芋 407kcal 食塩1.0g おやつ 蒸しパン	<b>12</b>	いわしの梅ソース ふろふき大根 煮豆 インゲンの白和え スイートポテト 342kcal 食塩1.1g おやつ 水ようかん(抹茶)	<b>13</b>	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 五目豆 ブロッコリーの胡麻和え みたらし団子 427kcal 食塩1.6g おやつ マドレーヌ	<b>14</b>	八宝菜 マッシュポテト インゲンの土佐和え キャベツのカレーマリネ バナナチョコ 317kcal 食塩1.0g おやつ おせんべい(ぼたぼた焼き)	<b>15</b>	ビーフストロガフ そら豆のかぼちゃソース チキンのグラタン風 里芋と小松菜の煮物 洋ナシのフランボワーズ風味 407kcal 食塩0.8g おやつ ドームケーキ	<b>16</b>	たらのムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 焼うどん 大学芋 333kcal 食塩1.0g おやつ パンパロア
個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション	
		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動	
<b>18</b>	めぬげのバター醤油風味 麻婆茄子 菜の花の辛し和え 鶏団子のクリームソース 洋ナシのフランボワーズ風味 371kcal 食塩1.0g おやつ おかき(きなこ)	<b>19</b>	チキンピカタ 根菜のカレーマリネ 煮豆 菜の花の胡麻和え スイートポテト 460kcal 食塩0.8g おやつ チョコパイ	<b>20</b>	いわし生姜煮 玉子とブロッコリーの炒め物 肉団子と野菜の煮物 レンコンずんだ和え プリン 352kcal 食塩1.3g おやつ 黒糖ムース	<b>21</b>	牛肉のオイスターソース炒め コロケ 菜の花の辛し和え 豆ひじき マンゴーシロップ漬け 415kcal 食塩1.4g おやつ ウェハース	<b>22</b>	たらの西京焼き ほうれん草と玉子のトマト炒め 揚げ出し豆腐 鶏肉と筍の炒め物 洋ナシのフランボワーズ風味 338kcal 食塩1.4g おやつ ソフトぼうろ	<b>23</b>	チキンカツ 田楽豆腐 キャベツのカレーマリネ 海老とホウレン草のトマトソース かぼちゃプリン 386kcal 食塩1.1g おやつ パンケーキ(抹茶)
個別活動 体操 嚙下体操		敬老会		個別活動 体操 嚙下体操		セントポーリア		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション	
		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動	
<b>25</b>	豚肉の味噌和え(回鍋肉風) ごぼうの明太マヨネーズ じゃが芋の磯辺和え エビのチリソース煮 マンゴーのシロップ煮 363kcal 食塩1.0g おやつ プリン	<b>26</b>	鮭の塩焼き ホウレン草のお浸し 鶏団子のクリームソース じゃが芋の磯辺和え コーヒープリン 412kcal 食塩2.1kcal おやつ 蒸しパン(イチゴ)	<b>27</b>	すき焼き 切干大根の煮物 がんもの煮物 とろとろ玉子 白桃のコンポート 432kcal 食塩1.6g おやつ ドームケーキ	<b>28</b>	いわしのつみれ焼 里芋の味噌あん ひじきの炒め煮 茄子のミートソース マンゴーシロップ漬け 317kcal 食塩1.3g おやつ ぶどうゼリー	<b>29</b>	鶏肉と野菜のカレーソース 海老とホウレン草のトマトソース ごぼうの明太マヨネーズ 五目豆 あんずのシロップ煮 347kcal 食塩1.1g おやつ パームロール	<b>30</b>	カレイの煮つけ ごぼうの磯辺揚げ 里芋の煮物 白菜の牛そぼろ 白桃のコンポート 360kcal 食塩1.3g おやつ おせんべい
個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション		個別活動 体操 嚙下体操		テーブルレクリエーション	
		午前活動		午後活動		午前活動		午後活動		午前活動	

カロリーと食塩の値は昼食とおやつ合計の値となっております。