

守ります あなたのしさを いつまでも

北青山だより

相談センター

夏が終わり秋の涼しさを感じる季節となりましたが、今年は9月に入っても猛暑日が続くなどいつもより夏が長く感じました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので体調管理に気をつけて下さい。

港区では高齢者の補聴器購入費の助成を行っています。加齢に伴う聴力低下は、徐々に低下して来るので気づきにくいこともあります。普段の生活の中で少しでも、聞こえなくなったと感じたときは、聴力検査を行うことをお勧めいたします。補聴器助成についての問い合わせは、各総合支所・高齢者相談センターになりますので、ご遠慮なくご連絡ください。



～ 南青山一丁目サロン ～

- ☆ 高齢者の集まりの場所
- ☆ 高齢者も子どもも大人も

日時：令和5年10月28日（土） 14時00分～16時00分

会場：都営南青山一丁目アパート 17号棟 集会室

講師：港区麻布赤坂歯科医師会 歯科衛生士 高橋 里妙子氏

内容：クラフト作りや昔あそびなど

※高齢者と子どもが一緒になってクラフト作りをします。

参加費：無料 参加いただける方は直接会場にお越しください。

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

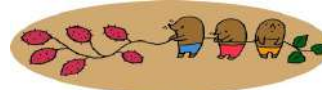
赤坂地区高齢者相談センター

(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



デイサービス

2023年10月

住所：港区北青山1-6-1



【9月の活動報告】

16日（土）児童交流会を行いました。青山館の沢山の子供たちが来所し、ご利用者の皆様へのマッサージをしてくださいました。お礼にデイサービスからお菓子を、子供たちからは壁画のプレゼント交換も行いました。



18日（月）、19日（火）敬老会を開催いたしました。日頃の感謝を込めて、施設長から敬老のお祝い品をお渡しいたしました。いつまでもお元気でいてくださいね！



ヘアカット後は素敵な笑顔に！



昔懐かしの歌レク
職員も一緒に歌います！

【10月イベントのご案内】

- 4日 ハンズオン東京（インターナショナル交流会）
- 5日 ヘアカット（応募者多数の場合抽選になります）
- 6日 ハンズオン東京（インターナショナル交流会）
- 7日 フットケア（介護美容研究所）
- 14日 ピアノボラ・アロマハンド
- 24日 ピアノボランティア
- 25日 ハンドネル
- 10・16・19日 介護相談員



月		火		水		木		金		土	
2	ぶり照り焼き・花形人参 蓮根そぼろ 畑のお肉とキャベツのみそ炒め おくらのおかか和え 大根としその実の漬物 570kcal 食塩2.0g どら焼き(ずんだ)	3	鶏肉のチーズクリームソース さつまいもの甘煮 ラタトゥイユ かにかま入り玉子 胡瓜とアカモクの酢の物 565kcal 食塩1.4g レモンケーキ	4	ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツと人参の炒め 豆ひじき 春菊と野菜のそぼろ炒め ツナとほうれん草の和え物 574kcal 食塩2.9g おせんべい(まがりせんべい)	5	メンチカツ マカロニのクリーム煮 花野菜のポトフ 枝豆とコーンの洋風煮 昆布ちりめん 686kcal 食塩2.2g カスタードケーキ	6	さば塩焼き・味付いんげん 小松菜の和え物 野菜とウインナーの炒め物 五目厚焼き玉子 赤ずいきの酢の物 582kcal 食塩2.2g 抹茶プリン	7	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て しゅうまい 豆腐干と野菜の中華和え うずら豆 刻みたくあん 588kcal 食塩2.0g クッキー
	個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		ハンズオン東京		個別活動 体操 嚙下体操		ヘアカットボラ
9	デミグラスソースハンバーグ ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉のクリーム煮 人参しりしり 白菜漬け・ナポリタン 616kcal 食塩2.1g ドームケーキ(チョコ)	10	ステーキウタラの煮付け 切干大根・花形人参 ささみフライ(梅入り) 小豆煮 広島菜漬け 511kcal 食塩1.7g ピーチゼリー	11	鶏肉と蓮根のチリソース コールスローサラダ 厚焼き玉子(関東風) 青森産長芋と胡瓜の和え物 あみ佃煮 552kcal 食塩1.7g パンケーキ(きなこ黒蜜)	12	カツオ煮付け・味付いんげん 平麺ビーフン(大豆ミート入り) ポテトとウインナー 小松菜とちくわの煮浸し 赤しそ大根 514kcal 食塩2.0g おせんべい(ハッピーターン)	13	チキンと野菜のガーリック風味 マカロニと果物のサラダ 大葉入り豆腐団子 若布と干しエビの当座煮 胡瓜の生姜漬け 579kcal 食塩2.5g ルモンド	14	いわし紀州煮・人参煮 おかず豆 だし巻き玉子 チンゲン菜と人参のお浸し 紅芯大根 532kcal 食塩1.3g 小豆ムース
	個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操 介護相談員		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操 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
16	自身フライ(タルタルソース) ツナと梅風味パスタ 高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆 広島菜漬け 625kcal 食塩1.8g おかき(きなこ)	17	金平入り鶏つくね・ナポリタン ポテトサラダ がんも野菜の含め煮 ほうれん草白和え しそ昆布 652kcal 食塩2.5g 蒸しパン(黒糖)	18	ホッケみりん焼き・味付いんげん 焼きそば ブロッコリーのカニカマあんかけ 黒豆 白菜漬け 536kcal 食塩1.9g 抹茶ババロア	19	厚揚げとそぼろの彩り炒め ささげのお浸し 出汁巻き玉子 胡瓜とツナの酢の物 あみ佃煮 649kcal 食塩2.3g チョコパイ	20	サーモンバーグ・キャベツと人参の炒め おまめと昆布の煮物 大根サラダ いんげんのピーナッツ和え ザーサイ炒め 565kcal 食塩2.1g おせんべい(白い風船)	21	鶏肉と茄子の黒酢あん ミートボール(オニオンソース) 春雨と野菜のそぼろ炒め かにかまサラダ 胡瓜漬け 558kcal 食塩1.8g ソフトぼうろ
	個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操 介護相談員		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操 ハンズオン東京		個別活動 体操 嚙下体操
23	豚肉とがんもの含め煮 野菜しんじょう 茄子とひき肉の味噌炒め 大豆ちりめん きり昆布煮 581kcal 食塩2.0g ウエハース	24	あじ塩焼き・味付いんげん さつまい芋煮 豆腐と野菜のそぼろあん ごぼうサラダ 紅芯大根 523kcal 食塩2.1g おせんべい(ぼたぼた焼き)	25	フレーンオムレツ(ミートソース) 干し海老入り卵の花 キャベツのコンソメ煮 一口照り焼きチキン 広島菜漬け 589kcal 食塩2.1g どら焼き(カスタード)	26	赤魚味噌焼き ひじき煮・チンゲン菜のお浸し チキンボールのトマトソース 花斗六豆 しば漬け 534kcal 食塩2.1g 水ようかん	27	麻婆豆腐 ペンのカレークリーム 鶏さつま揚げ かにかま入り玉子 白菜漬け 596kcal 食塩2.0g バウムクーヘン	28	カンキカツ さつまいもの甘煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め わさび菜おひたし おかか佃煮 624kcal 食塩1.8g おせんべい(ばかうけ)
	個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操 ハンズオン東京		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操 介護相談員		個別活動 体操 嚙下体操
30	さば煮付け・味付いんげん 豆ひじき 白菜と青菜のそぼろあんかけ おくらと湯葉のお浸し 刻みたくあん・大根葉としらすの混ぜご飯 577kcal 食塩3.0g ビスケット	31	豚肉のトマトソース 玉子焼き(ミルフィーユ仕立て) ポテトとウインナー ツナマヨコーン 塩えんどう豆 617kcal 食塩1.4g おやつパイキング								
	個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操 介護相談員								

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。

2023年10月

やわらか食

月		火		水		木		金		土	
2	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 376kcal 食塩0.9g どら焼き(ずんだ)	3	酢豚 鮭と菜の花のみぞれあん 玉子豆腐 ブロッコリーの中中華あんかけ あんころ餅 386kcal 食塩1.3g レモンケーキ	4	鮭と帆立風味の白ワインソース 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 鶏肉と野菜のガーリック風味 プリン 377kcal 食塩1.2g おせんべい(まがりせんべい)	5	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 422kcal 食塩1.0g カスタードケーキ	6	カレイのおろしソース コロッケ 白菜の牛そぼろ 筍の煮物 野沢菜漬け 377kcal 食塩1.9g 抹茶プリン	7	ハンバーグ マッシュポテト ホウレン草サラダ エビと豆腐の煮物 バナナチョコ 343kcal 食塩0.9g クッキー
	個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操
9	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 415kcal 食塩1.2g ドームケーキ(チョコ)	10	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 308kcal 食塩0.8g ピーチゼリー	11	牛肉の柳川風 カリフラワーのサラダ 切干大根の煮物 茄子のミートソース 野沢菜漬け 352kcal 食塩1.7g パンケーキ(きなこ黒蜜)	12	鮭のチャンチャン焼き風 炒り豆腐 とろとろ玉子 春菊の胡麻和え スイートポテト 371kcal 食塩1.7g おせんべい(ハッピーターン)	13	肉じゃが 玉子豆腐 かぼちゃの煮物 鶏肉と野菜のガーリック風味 きんとん 425kcal 食塩1.8g ルモンド	14	たらのムニエル 帆立風味のトマトソース ごぼうの明太ソース 焼きうどん 大学芋 351kcal 食塩0.9g 小豆ムース
	個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操
16	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 350kcal 食塩1.1g おかき(きなこ)	17	チキントマト煮 エビ真丈 金平ごぼう 麻婆茄子 大学芋 407kcal 食塩1.0g 蒸しパン(黒糖)	18	さばの味噌煮 ポテトサラダ 煮豆 筑前煮 あんころ餅 385kcal 食塩1.3g 抹茶ババロア	19	からあげ 金平レンコン ブロッコリーの胡麻和え ロールキャベツ かぼちゃプリン 472kcal 食塩1.4g チョコパイ	20	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 323kcal 食塩1.0g おせんべい(白い風船)	21	ずき焼き 切り干し大根の煮物 がんもの煮物 とろとろ玉子 白桃コンポート 385kcal 食塩1.7g ソフトぼうろ
	個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操
23	とんかつ ホウレン草のサラダ 海老と豆腐の煮物 金平レンコン みたらし団子 387kcal 食塩1.1g ウエハース	24	鮭と帆立風味のワインソース 肉団子と野菜の煮物 田楽豆腐 鶏肉と野菜のガーリック風味 プリン 381kcal 食塩1.6g おせんべい(ぼたぼた焼き)	25	豚肉の味噌和え ごぼうの明太マヨネーズ じゃが芋の磯辺和え 海老のチリソース煮 マンゴーシロップ漬け 410kcal 食塩1.0g どら焼き(カスタード)	26	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 洋ナシのフランボワーズ風味 360kcal 食塩1.1g 水ようかん	27	カツ煮 五目豆 ブロッコリーの中中華あんかけ 海老とホウレン草のトマトソース きんとん 399kcal 食塩1.3g バウムクーヘン	28	めぬけのバター醤油風味 麻婆茄子 菜の花の辛子和え 鶏団子のクリームソース 洋ナシのフランボワーズ風味 364kcal 食塩1.1g おせんべい(ばかうけ)
	個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操
30	鮭カツレツカレーソース 筑前煮 玉子とブロッコリーの炒め物 インゲンの土佐和え かぼちゃプリン 358kcal 食塩1.4g ビスケット	31	酢豚 鮭と菜の花のみぞれあん 玉子豆腐 ブロッコリーの中中華あんかけ あんころ餅 433kcal 食塩1.2g おやつバイキング								
	個別活動 体操 嚙下体操		個別活動 体操 嚙下体操								

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。