

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

冬の息吹が間近に感じられるころになりました。日中と朝晩の寒暖差が大きくなってきております。衣類等の調整をしっかりと行い、体調管理に気をつけて下さい。今年はずでにインフルエンザが流行の基準に足しています。小中学校などでは学級閉鎖をしているところもあります。65歳以上の高齢者は重症化リスクが高くなっておりますので、日頃からかかりつけ医と連携し、発熱等の症状が出た場合の対応方法を事前に相談しておくことが、大切です。また、ワクチン接種をすることにより症状を軽減し重症化を防ぐ効果があります。

港区では10月1日からインフルエンザ予防接種が開始されます。65歳以上の高齢者は予防接種予診票等が郵送されており、無料で接種することができます。予診票が見当たらない場合は、保健所に連絡し再発行の依頼をすることができます。是非ワクチン接種をご検討して下さい。



### ～赤坂deオレンジカフェ&絆の会～

日時：令和5年11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 定員：10名  
（港区北青山1-6-2）

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。

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

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11月

住所：港区北青山1-6-1

## デイサービス

### 【10月活動報告】

14日（土）

アロマハンドのボランティアさんがきてくださいました。ご高齢になると浮腫みを抱えている方が多く、アロママッサージを受けることでかなり浮腫みも軽減されました。



10日（火）

社会福祉協議会による傾聴ボランティアが開催されました。故郷の話や懐かしい歌を歌い楽しいひと時をすごすことができました。



日々の様子～機能訓練～

お一人お一人のニーズに合わせて、在宅生活を継続できるよう運動メニューを作成し、運動に取り組んでおります。ご希望の方はお気軽にお問い合わせください！

### 【11月イベントのご案内】

- 4日 フットケア
  - 11日 ピアノボランティア
  - 15日 セントポーリア（歌のボランティア）
  - 16日 フットケア（介護美容研究所）
  - 18日 フェイスケア
  - 21日 ピアノボランティア
- 7・8・10日介護相談員

### 【探し物】

こちらのシャツに見覚えのあるご利用者様・ご家族様いらっしゃいましたらご連絡ください。忘れ物・落とし物があった場合、持ち主へご返却できるようお名前のご記入をお願い致します。



### 【今月の作品】

今月も素敵な作品を書いってくださいました！個別活動で習字をご希望のご利用者様はお気軽に職員へお声がけください。





水		木		金		土					
<p><b>1</b> メバル塩焼き・れんこん甘酢漬け ミートボール(柚子おろし) 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し あみ佃煮 573Kcal 食塩:1.5g 蒸しパン(いちご)</p> <p>おやつ</p>		<p><b>2</b> ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン・切干大根 ブロックリーのカニカマあんかけ 合鴨スモーク 鳴門産細切りわかめ煮 645Kcal 食塩:2.7g バームロール</p> <p>おやつ</p>		<p><b>3</b> イカフライ ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉入り玉子とじ 野菜のマリネ 桜でんぶ 541Kcal 食塩:1.6g コーヒート牛乳プリン</p> <p>おやつ</p>		<p><b>4</b> 豚肉と野菜のガーリック風味 マカロニのクリーム煮 ラタトゥイユ ちりめんじゃこの佃煮 広島菜漬け 521Kcal 食塩:2.1g おせんべい(まがりせんべい)</p> <p>おやつ</p>					
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					
<p><b>6</b> 鶏肉とインゲンのオイスターソース 豆乳入りしっとり卵の花 厚焼き玉子(関東風) ささがききんぴらごぼう 胡瓜漬け 556Kcal 食塩:2.2g アルフォート</p> <p>おやつ</p>		<p><b>7</b> さば塩焼き・花形人参 かぼちゃの田舎煮 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 キャベツのマリネ 切り昆布煮 527Kcal 食塩:1.9g レモンゼリー</p> <p>おやつ</p>		<p><b>8</b> 豚肉とがんもの含め煮 蓮根そぼろ・鶏さつま揚げ 人参しりしり 刻みたくあん わかめごはん 530Kcal 食塩:3.2g おせんべい(ハッピーターン)</p> <p>おやつ</p>		<p><b>9</b> ふしめんたいコロケ ミートボール(オニオンソース) 高野豆腐の含め煮 インゲンピーナッツ和え 高菜ちりめん 660Kcal 食塩:1.7g どら焼き(こしあん)</p> <p>おやつ</p>		<p><b>10</b> 豚肉のトマトソース ハムマカロニサラダ 豆腐干と野菜の中華和え 黒豆 赤ずいきの酢の物 627Kcal 食塩:1.8g カスタードケーキ</p> <p>おやつ</p>		<p><b>11</b> あじ西京焼き・味付けいんげん ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん ほうれん草のごま和え 胡瓜の生姜漬け 517Kcal 食塩:2.1g リモンド</p> <p>おやつ</p>	
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					
<p><b>13</b> 赤魚塩焼き・れんこんの甘酢漬け ささげのお浸し 大根サラダ うずら豆 柴漬け 521Kcal 食塩:1.9g パウムクーヘン</p> <p>おやつ</p>		<p><b>14</b> 鶏ごぼうフライ 豆サラダ がんもと野菜の含め煮 ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮 596Kcal 食塩:2.1g おせんべい(ぼたぼた焼き)</p> <p>おやつ</p>		<p><b>15</b> ふんわりカニ玉 しゅうまい 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささみの梅肉和え ザーサイ炒め 559Kcal 食塩:2.9g 黒糖ムース</p> <p>おやつ</p>		<p><b>16</b> 豚肉の生姜風味 お豆と昆布の煮物 キャベツのコンソメ煮 片口いわし浅炊き 大根としその実の漬物 551Kcal 食塩:2.4g ウエハース</p> <p>おやつ</p>		<p><b>17</b> にしんみぞれ煮・チンゲン菜のお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 茄子とひき肉の味噌炒め ツナマヨコーン 畑のお肉しぐれ煮 708Kcal 食塩:2.0g チョコパイ</p> <p>おやつ</p>		<p><b>18</b> つくね(くわい入り) 焼きそば 高野豆腐と野菜の煮物 かにかま入り玉子 切り昆布煮 660Kcal 食塩:2.5g ドームケーキ(カスタード)</p> <p>おやつ</p>	
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					
<p><b>20</b> 牛すき焼き風コロケ ミートボール(柚子おろし) 春雨と野菜のそぼろ炒め ちりめんじゃこの佃煮 白菜漬け 616Kcal 食塩:2.0g おせんべい(星たべよ)</p> <p>おやつ</p>		<p><b>21</b> 麻婆茄子 ひじき煮 出汁巻き玉子 おぐらの胡麻和え 塩えんどう豆 587Kcal 食塩:2.1g ソフトぼうろ</p> <p>おやつ</p>		<p><b>22</b> 鶏肉と野菜の和風醤油煮 切干大根 高野豆腐の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜漬け 495Kcal 食塩:2.3g クッキー</p> <p>おやつ</p>		<p><b>23</b> いわしのかつお節煮・花形人参 玉子焼き(ミルフィーユ仕立て) 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し 刻みたくあん 571Kcal 食塩:1.9g マドレーヌ</p> <p>おやつ</p>		<p><b>24</b> 黒毛和牛と黒豚のクリームソースハンバーグ キャベツのコンソメ煮 小松菜の和え物 パンプキンサラダ 枝豆とコーンの洋風煮・赤しそ大根 603Kcal 食塩:3.1g おせんべい(ソフトサラダ)</p> <p>おやつ</p>		<p><b>25</b> さば味噌煮・人参煮 おかず豆 ちくわの磯部揚げ(豆乳入り) おぐらと湯葉のお浸し しば漬け 609Kcal 食塩:1.8g ババロア</p> <p>おやつ</p>	
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		ピアノ伴奏ボラン ティア		個別活動 体操 嚙下体操		ピアノ伴奏ボラン ティア					
<p><b>27</b> あじみりん漬け・花形人参 蓮根そぼろ だし巻き玉子 いんげんのピーナッツ和え しそ昆布 545Kcal 食塩:1.5g どら焼き(ずんだ)</p> <p>おやつ</p>		<p><b>28</b> 若鳥の塩焼き・ベネのカレークリーム キャベツと人参の炒め 豆腐干と野菜の中華和え 若布と干し海老の当座煮 野沢菜入り大根の漬物 516Kcal 食塩:1.9g おせんべい(白い風船)</p> <p>おやつ</p>		<p><b>29</b> シイラ竜田揚げ(甘酢あん) 豆ひじき 豆腐干と野菜のトマトソース ごぼうサラダ 広島菜漬け 564Kcal 食塩:2.0g レモンケーキ</p> <p>おやつ</p>		<p><b>30</b> 鶏肉としろ菜の旨煮 ハムマカロニサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん 青森県産長芋と胡瓜の和え物 昆布ちりめん 502Kcal 食塩:2.3g 水ようかん(抹茶)</p> <p>おやつ</p>					
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					

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。



水		木		金		土	
<b>1</b> カレイの煮付け ごぼうの磯部揚げ 里芋の煮物 白菜の牛そぼろ 白桃のコンポート 415Kcal 食塩:1.2g おやつ 蒸しパン(いちご)		<b>2</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 416Kcal 食塩:1.6g おやつ パームロール		<b>3</b> ほっけの柚子こしょう 玉子豆腐 ひじきの炒め煮 そら豆とカリフラワーのソテー 大学芋 297Kcal 食塩:1.2g おやつ コーヒー牛乳プリン		<b>4</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 372Kcal 食塩:1.3g おやつ おせんべい(まがりせんべい)	
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 リフレクソロジー	
<b>6</b> ハンバーグ マッシュポテト ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 バナナチョコ 337Kcal 食塩:0.9g おやつ アルフォート		<b>7</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 313Kcal 食塩:0.9g おやつ レモンゼリー		<b>8</b> 牛肉のオイスターソース炒め コロッケ 菜の花の辛し和え 豆ひじき マンゴーシロップ漬け 396Kcal 食塩:1.6g おやつ おせんべい(ハッピーターン)		<b>9</b> めぬげの照り煮 エビのチリソース煮 春菊の胡麻和え 茹で豚の酢味噌かけ コーヒープリン 384Kcal 食塩:1.1g おやつ じゃが芋(こしあん)	
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	
<b>13</b> カレイのおろしソース コロッケ 白菜の牛そぼろ 筈の煮物 野菜漬け 332Kcal 食塩:1.9g おやつ パウムクーヘン		<b>14</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 357Kcal 食塩:1.1g おやつ おせんべい(ぼたぼた焼き)		<b>15</b> いわしのつみれ焼き 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 329Kcal 食塩:1.3g おやつ 黒糖ムース		<b>16</b> 鶏肉と白菜のクリーム煮 レコンのずんだ和え 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 390Kcal 食塩:1.2g おやつ ウエハース	
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		セントポーリア リフレクソロジー	
<b>20</b> とんかつ ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 金平レンコン みたらし団子 345Kcal 食塩:1.3g おやつ おせんべい(星たべよ)		<b>21</b> 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 336Kcal 食塩:1.3g おやつ ソフトぼうろ		<b>22</b> 鶏と唐揚げ甘酢あんかけ がんと煮物 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 369Kcal おやつ クッキー		<b>23</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 レコンのずんだ和え プリン 360Kcal 食塩:1.4g おやつ マドレーヌ	
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		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	
<b>27</b> さばの味噌煮 ポテトサラダ 煮豆 筑前煮 あんころ餅 425Kcal 食塩:1.3g おやつ じゃが芋(ずんだ)		<b>28</b> ハンバーグ マッシュポテト ホウレン草サラダ 海老と豆腐の煮物 バナナチョコ 321Kcal 食塩:0.9g おやつ おせんべい(白い風船)		<b>29</b> 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 388Kcal 食塩:1.5g おやつ レモンケーキ		<b>30</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 399Kcal 食塩:1.6g おやつ 水ようかん(抹茶)	
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	
<b>18</b> 牛肉の柳川風 カリフラワーのサラダ 切り干し大根の煮物 茄子のミートソース 野沢菜漬け 343Kcal 食塩:1.5g おやつ ドームケーキ(カスタード)		<b>17</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 焼きうどん 大学芋 350Kcal 食塩:1.0g おやつ チュココパイ		<b>24</b> 酢豚 鮭と菜の花のみぞれあん 玉子豆腐 ブロッコリーの中華あんかけ あんころ餅 398Kcal 食塩:1.5g おやつ おせんべい(ソフトサラダ)		<b>25</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 327Kcal 食塩:0.9g おやつ ババロア	
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		フェイスケア	

