

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

舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じるこの頃。今年も瞬間に過ぎていき、あっという間に最後の月になりました。高齢者にとっての冬の大敵、それはヒートショックです。ヒートショックは、急激な温度変化で血圧が乱高下することで心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす病気です。温かいリビングから冷えたトイレや浴室へ移動したとき、特に入浴中は注意が必要です。感染症予防対策とあわせてヒートショックを予防を行っていき、新しい年を迎えていただければと思います。

～ 認知症予防講座 ～

『認知症予防専門医による、認知症予防の話と  
認知症予防ダンス』

●認知症ってどんな病気？認知症を予防するにはどんなことが効果的？  
認知症予防専門医が皆さんの疑問にお答えします。予防効果のあるダンスも開催。

日時：令和5年12月15日（金） 10時00分～12時00分

会場：赤坂いきいきプラザ 敬老室（港区赤坂6-4-8）

講師：済生会中央病院 山田 碧医師

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

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です。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12月

住所：港区北青山1-6-1



## デイサービス



### 【厨房再開・特別メニュー週間】

改修事もようやく終わり、12月11日（月）よりいよいよ厨房が再開いたします。心を込めて手作りの昼食を提供いたしますのでお楽しみに！

また、**12月18日（月）～1週間、特別メニューを提供！**ご利用日ではない日も臨時利用承っておりますので、食べたいメニューがある日はぜひお越しください！（事前に臨時利用の申し出が必要となります。裏面メニューをご確認ください）



再開前のある日の昼食です。この日はちらし寿司でした！

### 【12月イベントのご案内】

- 2日 フットケア
- 9日 ハンズオン東京（インターナショナル交流会）  
ピアノボランティア
- 11日 ヘアカット（申し込み多数の場合抽選になります）
- 15日 ネイルハンドケア
- 16日 フットケア
- 19日 ピアノボランティア
- 20日 家族会
- 21日 メイク
- 23日 アンヘルヴィヴィエンダ（演奏会）
- 6.7日介護相談員
- ※18日（月）～23日（土）特別メニュー週間！  
麻雀…木土開催！

### 【今月の作品】

個別活動の時間には、こんなに素敵な落ち葉のリーフを作ってくださいました。家族会でご来所の際にはぜひ作品をご覧ください！



⇒⇒⇒  
⇒⇒⇒



オーダー通りの髪型で素敵な笑顔いただきました！








				金				土																																			
1		2		3		4		5		6		7		8		9																											
1 朝食 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 485kcal 食塩:2.0g おやつ おせんべい(ソフトサラダ)		2 朝食 からあげ 金平レコン 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 493kcal 食塩:1.7g おやつ バームロール		3 朝食 カツ煮 五目豆 ブロッコリーの中中華あんかけ エビとホウレン草のトマトソース きんとん 546kcal 食塩:2.2g おやつ おせんべい(ばかうけ)		4 朝食 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 549kcal 食塩:2.0g おやつ ウエハース		5 朝食 鶏と唐揚げの甘酢あんかけ 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 パナナチョコ 528kcal 食塩:1.5g おやつ ぶどうゼリー		6 朝食 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 491kcal 食塩:1.8g おやつ パンケーキ(抹茶)		7 朝食 ミートローブ 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 490kcal 食塩:1.9g おやつ ルマンド		8 朝食 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 518kcal 食塩:1.9g おやつ カスタードケーキ		9 朝食 タラのムニエル レモンソース ジャーマンポテト ブロッコリーのドレッシング和え ごはん コンソメスープ 560kcal 食塩:2.1g おやつ 杏仁フルーツ		10 朝食 鶏肉の西京焼き 車麩の卵とじ 春菊のおかか和え ごはん すまし汁 561kcal 食塩:3.0g おやつ ケーキ(お誕生日会)		11 朝食 けんちんうどん れんこん炒め チンゲン菜の和え物 うぐいす豆 603kcal 食塩:3.2g おやつ ケーキ(お誕生日会)		12 朝食 アジの梅肉焼き ビーフソテー 白菜サラダ ごはん 味噌汁 513kcal 食塩:3.3g おやつ ケーキ(お誕生日会)																					
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		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 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 介護相談員		ピアノ伴奏ボランティア																									
11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23																			
11 朝食 鶏肉の焼き南蛮漬け インゲンのツナ炒め 里芋のごま味噌和え ごはん すまし汁 536kcal 食塩:2.3g おやつ スイスロール		12 ★郷土料理★ 会津ソースカツ丼 味噌汁 ひきな炒り 胡瓜のみみ漬け 味噌まんじゅう 593kcal 食塩:3.0g おやつ		13 タラのムニエル レモンソース ジャーマンポテト ブロッコリーのドレッシング和え ごはん コンソメスープ 560kcal 食塩:2.1g おやつ 杏仁フルーツ		14 鶏肉の西京焼き 車麩の卵とじ 春菊のおかか和え ごはん すまし汁 561kcal 食塩:3.0g おやつ ケーキ(お誕生日会)		15 けんちんうどん れんこん炒め チンゲン菜の和え物 うぐいす豆 603kcal 食塩:3.2g おやつ ケーキ(お誕生日会)		16 アジの梅肉焼き ビーフソテー 白菜サラダ ごはん 味噌汁 513kcal 食塩:3.3g おやつ ケーキ(お誕生日会)		17 ◆特別食◆ 鮭散らし・すまし汁 天ぷら・茶わん蒸し キャベツの柚子醤油和え フルーツ盛り合わせ 660kcal 食塩:2.5g おやつ 蒸しパン		18 ◆特別食◆ 鶏ごぼう御飯・すまし汁 赤魚の酒蒸し・茶わん蒸し 春菊の辛し和え フルーツ盛り合わせ 567kcal 食塩:2.5g おやつ ドームケーキ(こしあん)		19 ◆特別食◆ 穴子散らし・すまし汁 豚肉のみぞれつゆかけ 茶わん蒸し・ブロッコリーのくるみ和え フルーツ盛り合わせ 675kcal 食塩:2.9g おやつ 焼きドーナツ(豆乳味)		20 ◆特別食◆ ゆかり御飯・赤だし汁 お刺身・茶わん蒸し ほうれん草と湯葉の和え物 フルーツ盛り合わせ 540kcal 食塩:3.3g おやつ マドレーヌ		21 ◆特別食◆ しめじのゆず風味ごはん・赤だし汁 牛肉のすき焼き風煮・茶わん蒸し 小松菜とえのきのごま和え フルーツ盛り合わせ 700kcal 食塩:3.9g おやつ ★クリスマスケーキ★		22 ★クリスマス★ ピラフ・コンソメスープ 煮込みハンバーグ アスパラソテー フルーツサラダ 731kcal 食塩:2.6g おやつ ★クリスマスケーキ★		23 ◆特別食◆ 豚肉のニンニク炒め がんもの煮物 青梗菜のお浸し ごはん 味噌汁 611kcal 食塩:2.9g おやつ おせんべい(ぼたぼた焼き)		24 ◆特別食◆ エビ玉 焼き餃子 ナムル ごはん 中華スープ 636kcal 食塩:2.8g おやつ パウムクーヘン		25 カレイの煮付け ビーフ炒め かぶのみみ漬け ごはん 味噌汁 586kcal 食塩:3.5g おやつ チョコパイ		26 ★年越しメニュー★ 年越しそば 鶏肉の照焼き ひじきの煮付け 白菜の柚子和え 591kcal 食塩:3.9g おやつ 炭酸まんじゅう		27 ◆特別食◆ しめじのゆず風味ごはん・赤だし汁 牛肉のすき焼き風煮・茶わん蒸し 小松菜とえのきのごま和え フルーツ盛り合わせ 700kcal 食塩:3.9g おやつ ★クリスマスケーキ★		28 ◆特別食◆ 鮭散らし・すまし汁 天ぷら・茶わん蒸し キャベツの柚子醤油和え フルーツ盛り合わせ 660kcal 食塩:2.5g おやつ 蒸しパン		29 ◆特別食◆ 鶏ごぼう御飯・すまし汁 赤魚の酒蒸し・茶わん蒸し 春菊の辛し和え フルーツ盛り合わせ 567kcal 食塩:2.5g おやつ ドームケーキ(こしあん)		30 ◆特別食◆ 穴子散らし・すまし汁 豚肉のみぞれつゆかけ 茶わん蒸し・ブロッコリーのくるみ和え フルーツ盛り合わせ 675kcal 食塩:2.9g おやつ 焼きドーナツ(豆乳味)		31 ◆特別食◆ ゆかり御飯・赤だし汁 お刺身・茶わん蒸し ほうれん草と湯葉の和え物 フルーツ盛り合わせ 540kcal 食塩:3.3g おやつ マドレーヌ		32 ◆特別食◆ しめじのゆず風味ごはん・赤だし汁 牛肉のすき焼き風煮・茶わん蒸し 小松菜とえのきのごま和え フルーツ盛り合わせ 700kcal 食塩:3.9g おやつ ★クリスマスケーキ★	
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		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		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		個別活動 体操 嚙下体操		フェイスケア		個別活動 体操 嚙下体操		クリスマス会		個別活動 体操 嚙下体操		演奏会																					
25		26		27		28		29		30		31		32		33		34		35		36																					
25 豚肉のニンニク炒め がんもの煮物 青梗菜のお浸し ごはん 味噌汁 611kcal 食塩:2.9g おやつ おせんべい(ぼたぼた焼き)		26 エビ玉 焼き餃子 ナムル ごはん 中華スープ 636kcal 食塩:2.8g おやつ パウムクーヘン		27 カレイの煮付け ビーフ炒め かぶのみみ漬け ごはん 味噌汁 586kcal 食塩:3.5g おやつ チョコパイ		28 ★年越しメニュー★ 年越しそば 鶏肉の照焼き ひじきの煮付け 白菜の柚子和え 591kcal 食塩:3.9g おやつ 炭酸まんじゅう		29 ◆特別食◆ しめじのゆず風味ごはん・赤だし汁 牛肉のすき焼き風煮・茶わん蒸し 小松菜とえのきのごま和え フルーツ盛り合わせ 700kcal 食塩:3.9g おやつ ★クリスマスケーキ★		30 ◆特別食◆ 鮭散らし・すまし汁 天ぷら・茶わん蒸し キャベツの柚子醤油和え フルーツ盛り合わせ 660kcal 食塩:2.5g おやつ 蒸しパン		31 ◆特別食◆ 鶏ごぼう御飯・すまし汁 赤魚の酒蒸し・茶わん蒸し 春菊の辛し和え フルーツ盛り合わせ 567kcal 食塩:2.5g おやつ ドームケーキ(こしあん)		32 ◆特別食◆ 穴子散らし・すまし汁 豚肉のみぞれつゆかけ 茶わん蒸し・ブロッコリーのくるみ和え フルーツ盛り合わせ 675kcal 食塩:2.9g おやつ 焼きドーナツ(豆乳味)		33 ◆特別食◆ ゆかり御飯・赤だし汁 お刺身・茶わん蒸し ほうれん草と湯葉の和え物 フルーツ盛り合わせ 540kcal 食塩:3.3g おやつ マドレーヌ		34 ◆特別食◆ しめじのゆず風味ごはん・赤だし汁 牛肉のすき焼き風煮・茶わん蒸し 小松菜とえのきのごま和え フルーツ盛り合わせ 700kcal 食塩:3.9g おやつ ★クリスマスケーキ★		35 ◆特別食◆ 鮭散らし・すまし汁 天ぷら・茶わん蒸し キャベツの柚子醤油和え フルーツ盛り合わせ 660kcal 食塩:2.5g おやつ 蒸しパン		36 ◆特別食◆ 鶏ごぼう御飯・すまし汁 赤魚の酒蒸し・茶わん蒸し 春菊の辛し和え フルーツ盛り合わせ 567kcal 食塩:2.5g おやつ ドームケーキ(こしあん)																					
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		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		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		個別活動 体操 嚙下体操		フェイスケア		個別活動 体操 嚙下体操		クリスマス会		個別活動 体操 嚙下体操		演奏会																					





金		土	
1	ポークマトソース コーンバター キャベツとベーコンのコンソメ煮 ごはん 味噌汁 409kcal 食塩:1.8g おやつ おせんべい(ソフトサラダ)	2	まぐろの生姜煮 紅白なます かぼちゃの胡麻和え ごはん 味噌汁 405kcal 食塩:1.9g おやつ パームロール
午前活動		午後活動	
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 リフレクソロジー 	

4	さばのかつお煮 ピーマンとカラフラワーのカレー炒め風 かぼちゃのそぼろあん ごはん 味噌汁 405kcal 食塩:1.7g おやつ ルマンド	5	鶏肉と野菜の炊き合わせ ピーマンと茄子のごま味噌だれ カラフラワーの梅和え ごはん 味噌汁 411kcal 食塩:1.8g おやつ カスタードケーキ	6	肉じゃが れんこんの明太マヨ和え ピーマンのかつお風味 ごはん 味噌汁 403kcal 食塩:1.9g おやつ おせんべい(ばかうけ)	7	チキンのトマトソース煮 玉ネギと人参のマリネ 椎茸のバターソテー ごはん 味噌汁 412kcal 食塩:1.6g おやつ ウエハース	8	白身魚のゆずおろし煮 れんこんと人参のきんぴら さつま芋の小豆煮 ごはん 味噌汁 401kcal 食塩:1.6g おやつ ぶどうゼリー	9	ビーフカレー チキンとブロッコリーのマヨサラダ ピーマンのかつお風味 ごはん 味噌汁 411kcal 食塩:1.6g 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	
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 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 ピアノ伴奏ボラン ティア 	
11	鶏肉の焼き南蛮漬け インゲンのツナ炒め 里芋のごま味噌和え ごはん すまし汁 536kcal 食塩:2.3g おやつ スイスロール	12	★郷土料理★ 会津ソースカツ丼 味噌汁 ひきな炒り 胡瓜のみみ漬け 593kcal 食塩:3.0g おやつ 味噌まんじゅう	13	タラのムニエル レモンソース ジャーマンポテト ブロッコリーのドレッシング和え ごはん コンソメスープ 560kcal 食塩:2.1g おやつ 杏仁フルーツ	14	鶏肉の西京焼き 車麩の卵とじ 春菊のおかか和え ごはん すまし汁 561kcal 食塩:3.0g おやつ ケーキ(お誕生日会)	15	けんちんうどん れんこん炒め チンゲン菜の和え物 うぐいす豆 603kcal 食塩:3.2g おやつ ケーキ(お誕生日会)	16	アジの梅肉焼き ビーフソテー 白菜サラダ ごはん 味噌汁 513kcal 食塩:3.3g おやつ ケーキ(お誕生日会)
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		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	
18	◆特別食◆ 鮭散らし・すまし汁 天ぷら・茶わん蒸し キャベツの柚子醤油和え フルーツ盛り合わせ 660kcal 食塩:2.5g おやつ 蒸しパン	19	◆特別食◆ 鶏ごぼう御飯・すまし汁 赤魚の酒蒸し・茶わん蒸し 春菊の辛し和え フルーツ盛り合わせ 567kcal 食塩:2.5g おやつ ドームケーキ(こしあん)	20	◆特別食◆ 穴子散らし・すまし汁 豚肉のみぞれつゆかけ 茶わん蒸し・ブロッコリーのくるみ和え フルーツ盛り合わせ 675kcal 食塩:2.9g おやつ 焼きドーナツ(豆乳味)	21	◆特別食◆ ゆかり御飯・赤だし汁 お刺身・茶わん蒸し ほうれん草と湯葉の和え物 フルーツ盛り合わせ 540kcal 食塩:3.3g おやつ マドレーヌ	22	◆特別食◆ しめじのゆず風味ごはん・赤だし汁 牛肉のすき焼き風煮・茶わん蒸し 小松菜とえのきのごま和え フルーツ盛り合わせ 700kcal 食塩:3.9g おやつ ★クリスマスケーキ★	23	★クリスマス★ ピラフ・コンソメスープ 煮込みハンバーグ アスパラソテー フルーツサラダ 731kcal 食塩:2.6g おやつ ★クリスマスケーキ★
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		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	
25	豚肉のニンニク炒め がんもの煮物 青梗菜のお浸し ごはん 味噌汁 611kcal 食塩:2.9g おやつ おせんべい(ぼたぼた焼き)	26	エビ玉 焼き餃子 ナムル ごはん 中華スープ 636kcal 食塩:2.8g おやつ パウムクーヘン	27	カレイの煮付け ビーフン炒め かぶのみみ漬け ごはん 味噌汁 586kcal 食塩:3.5g おやつ チョコパイ	28	★年越しメニュー★ 年越しそば 鶏肉の照焼き ひじきの煮付け 白菜の柚子和え 591kcal 食塩:3.9g おやつ 炭酸まんじゅう				
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		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	



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。