

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

新年あけましておめでとうございます。お正月気分も抜け、ますます寒さが厳しくなってきました。昨年は物価高騰により、様々な値段が上がった1年になったかと思えます。港区では、紙おむつ給付の支給上限点数が『100点』→『120点』に令和6年度1月配送分から変更となりました。また、おむつ代助成も上限が月1万円から1万2千円に変更となっております。紙おむつ給付を受けている方は注意していただければと思います。

～ 区民講座 ～

ハッピーリタイアライフ ～終活って何だろう？～



●テレビ出演にされているイケメン弁護士の先生を講師にお招きし具体的な事例をもとに、実際に物忘れがすすんだ際に助けになってくれる成年後見制度や終活について詳しくお話しします！！

日時：令和6年1月25日(木) 14時00分～15時30分
会場：赤坂区民センター 4階 第一会議室 (港区赤坂4-18-13)
講師：大達 一賢 弁護士 (エジソン法律事務所 代表)
定員：30名 (事前受付順) 参加費：無料 対象：港区民
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6年1月26日(金) 14時～16時
会場：北青山高齢者在宅サービスセンター 1階 会議室 定員：10名
(港区北青山1-6-1)

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

2024年1月

住所：港区北青山1-6-1



デイサービス



【特別メニュー週間】

大好評いただいております特別メニューをなんと、1月も開催いたします！前回はお重にたくさんのおかずが茶碗蒸し、鶏ごぼうご飯など、バラエティーに富んだメニューをご提供いたします！裏面メニューをご確認いただいて、毎日でもご利用は可能です！どうぞお気軽にご相談ください。

(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)



お重で豪華メニューが召し上がれますよ！

【1月イベントのご案内】

- 8日 学生ボランティア
- 11・12日 新年会
- 13日 フェイスケア
- 16日 ピアノ演奏ボランティア
- 17日 ハンズオン東京・セントポーリア (合唱)
- 18・19・20日 お誕生日会
- 20日 フラダンス
- 22日 ピアノ演奏ボランティア
- 26日 おやつバイキング
- 27日 ハンズオン東京・フェイスケア
- 30日 ピアノ演奏ボランティア
- 31日 ハンドマッサージ
- ※22(月)～27(土) 特別メニュー週間！

麻雀・木十開催！

【今月の活動報告】
メイクイベントでは、プロによるお化粧を体験しました。ご高齢の方がメイクをすることで不安や抑うつ、疲労軽減などストレス軽減の効果があるそうです。ぜひ、体験ください！

アンヘルヴィヴィエンダの演奏会。素晴らしい歌声とクラリネットの演奏でした。プラー！



クリスマス会はハンドベルと劇を披露。みんなで同じ帽子をかぶりました。



メイク後はとても素敵な笑顔です！ぜひお試しください！

本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます

<p>4 ★お正月メニュー★</p> <p>赤飯</p> <p>お雑煮</p> <p>ブリの幽庵焼き 紅白なます添え</p> <p>おせち盛合せ</p> <p>お煮しめ</p> <p>おやつ 上用饅頭</p> <p>日計 エネルギー 714kcal/食塩 2.6g</p>		<p>5 ごはん</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>ブロッコリーのガーリックソテー</p> <p>コーンサラダ</p> <p>おやつ レモンケーキ</p> <p>日計 エネルギー 607kcal/食塩 1.7g</p>		<p>6 ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>鶏肉のじぶ煮</p> <p>金平ごぼう</p> <p>ほうれん草の白和え</p> <p>おやつ ストロベリーカスタードタルト</p> <p>日計 エネルギー 619kcal/食塩 3.0g</p>					
						午前活動	午後活動	午前活動	午後活動
						個別活動	テーブルレクリエーション	個別活動	テーブルレクリエーション
						体操	嚙下体操	体操	嚙下体操
<p>8 ごはん</p> <p>中華スープ</p> <p>タラの甘酢あんかけ</p> <p>青梗菜の味噌煮</p> <p>中華風豆腐サラダ</p> <p>おやつ ドームケーキ(チョコ)</p> <p>日計 エネルギー 603kcal/食塩 2.7g</p>		<p>9 ごはん</p> <p>コンソメスープ</p> <p>カレイのタルタル焼き</p> <p>かぶの洋風煮</p> <p>コーンサラダ</p> <p>おやつ おせんべい(星食べよ)</p> <p>日計 エネルギー 535kcal/食塩 1.9g</p>		<p>10 ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>肉じゃが</p> <p>ピーマンのツナ炒め</p> <p>白菜のさっぱり和え</p> <p>おやつ コーヒーゼリー</p> <p>日計 エネルギー 579kcal/食塩 2.3g</p>					
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	学生ボランティア	個別活動	テーブルレクリエーション	個別活動	テーブルレクリエーション				
体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操				
<p>11 菜飯</p> <p>味噌汁</p> <p>鶏肉と里芋の煮物</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>カリフラワーと鮭の和え物</p> <p>おやつ ★鏡開き★おしるこ</p> <p>日計 エネルギー 609kcal/食塩 3.1g</p>		<p>12 ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>鯖の煮付け</p> <p>ふるふき大根</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>おやつ 和のパンケーキ(黒蜜きなこ)</p> <p>日計 エネルギー 543kcal/食塩 3.0g</p>		<p>13 ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>干草焼卵</p> <p>なすの揚げ浸し</p> <p>ツナサラダ</p> <p>おやつ 焼きドーナツ(豆乳味)</p> <p>日計 エネルギー 630kcal/食塩 2.8g</p>					
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		個別活動	新年会	個別活動	新年会				
体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操				
<p>15 ★郷土料理(東京)★</p> <p>茶飯</p> <p>関東だき</p> <p>菜の花の七味和え</p> <p>つぼ漬け</p> <p>おやつ カステラ</p> <p>日計 エネルギー 548kcal/食塩 2.7g</p>		<p>16 ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>肉団子と野菜の煮込み</p> <p>春雨と卵の炒め物</p> <p>長芋の和え物</p> <p>おやつ いちごゼリー</p> <p>日計 エネルギー 641kcal/食塩 3.4g</p>		<p>17 ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>サバの西京焼き</p> <p>がんもの煮物</p> <p>胡瓜の酢の物</p> <p>おやつ じゃがいも(ずんだ)</p> <p>日計 エネルギー 702kcal/食塩 3.1g</p>					
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	テーブルレクリエーション	個別活動	ピアノ伴奏ボランティア	個別活動	セントポーリア				
体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操				
<p>18 ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>ホッケのレモン焼き</p> <p>厚揚げのそぼろ煮</p> <p>セロリの辛味漬け</p> <p>おやつ ケーキ(お誕生日会)</p> <p>日計 エネルギー 609kcal/食塩 2.5g</p>		<p>19 五目野菜ラーメン</p> <p>カニしゅうまい</p> <p>カリフラワーのサラダ</p> <p>杏仁豆腐</p> <p>おやつ ケーキ(お誕生日会)</p> <p>日計 エネルギー 691kcal/食塩 3.1g</p>		<p>20 ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>鮭のマスタード焼き</p> <p>南瓜の含め煮</p> <p>胡瓜のなめ茸和え</p> <p>おやつ ケーキ(お誕生日会)</p> <p>日計 エネルギー 505kcal/食塩 2.4g</p>					
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		個別活動	お誕生日会	個別活動	お誕生日会				
体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操				
<p>22 ◆特別食◆</p> <p>ちりめん山椒ご飯</p> <p>赤だし汁</p> <p>鯖のかぶら蒸し</p> <p>鶏肉の野菜巻き</p> <p>ほうれん草のくるみ和え</p> <p>フルーツ</p> <p>おやつ 味噌まんじゅう</p> <p>日計 エネルギー 723kcal/食塩 3.6g</p>		<p>23 ◆特別食◆</p> <p>紅鯡菜飯</p> <p>のっぺい汁</p> <p>鶏肉のもろみ味噌焼き</p> <p>里芋のかにあんかけ</p> <p>カリフラワーの酢の物</p> <p>昆布巻</p> <p>おやつ マドレーヌ</p> <p>日計 エネルギー 573kcal/食塩 2.9g</p>		<p>24 ◆特別食◆</p> <p>鶏めし</p> <p>ほうとう風味味噌汁</p> <p>赤魚の利休焼き</p> <p>精進揚げ</p> <p>菜の花の和え物</p> <p>フルーツ</p> <p>おやつ クリームワッフル</p> <p>日計 エネルギー 695kcal/食塩 3.2g</p>					
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	ピアノ伴奏ボランティア	個別活動	テーブルレクリエーション	個別活動	テーブルレクリエーション				
体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操				
<p>25 ◆特別食◆</p> <p>翡翠ごはん</p> <p>赤だし</p> <p>豚ヒレカツのおろしソース</p> <p>海老茶巾のあんかけ</p> <p>サーモンと大根の柚子マリネ</p> <p>フルーツ</p> <p>おやつ スイスロール(モカ)</p> <p>日計 エネルギー 666kcal/食塩 3.8g</p>		<p>26 ◆特別食◆</p> <p>散らし寿司</p> <p>吉野汁</p> <p>鶏肉の塩麹焼き</p> <p>かぶの柚子あん</p> <p>筍の酢味噌かけ</p> <p>フルーツ</p> <p>おやつ トデザートバイキング♪</p> <p>日計 エネルギー 589kcal/食塩 3.7g</p>		<p>27 ◆特別食◆</p> <p>カニご飯</p> <p>豚汁</p> <p>ミックスフライ(エビ、ささみ、白身魚)</p> <p>茶碗蒸し</p> <p>笹かまの梅肉和え</p> <p>フルーツ</p> <p>おやつ パウムクーヘン</p> <p>日計 エネルギー 670kcal/食塩 3.7g</p>					
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		個別活動	ケーキバイキング	個別活動	ケーキバイキング				
体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操				
<p>29 ポークカレー</p> <p>コンソメスープ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>福神漬け</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>おやつ マンゴープリン</p> <p>日計 エネルギー 666kcal/食塩 3.1g</p>		<p>30 ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>サバの味噌煮</p> <p>ちくわの炒め物</p> <p>白菜の塩昆布和え</p> <p>おやつ 黒糖まんじゅう</p> <p>日計 エネルギー 632kcal/食塩 2.7g</p>		<p>31 わかめうどん</p> <p>かき揚げ</p> <p>春菊のごま和え</p> <p>金時豆</p> <p>おやつ おせんべい(まがりせんべい)</p> <p>日計 エネルギー 530kcal/食塩 3.6g</p>					
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	テーブルレクリエーション	個別活動	ピアノ伴奏ボランティア	個別活動	ネイルハンドボラ				
体操	嚙下体操	体操	嚙下体操	体操	嚙下体操				

