

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

立春とはいいながら寒気なお厳しいこのごろ、高齢者にとっての冬の天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。

ある調査によると、心肺停止などに関する入浴中の急死者数は、推定でおよそ19,000人。75歳以上の後期高齢者になるとその危険性が跳ね上がることも分かっています。ここでは、高齢者の命にかかわるヒートショックを予防する4つの対策方法をご紹介します。

- ①廊下に出るときは1枚羽織る、小型暖房機を使う。
- ②湯温はぬるめに、半身浴で早めに切り上げる。
- ③入浴前のお酒は厳禁。入浴前後にコップ1杯の水を。
- ④トイレにも小型暖房機を使い、便座も保温に設定。

～ 男性向け区民講座 ～

『青山霊園ウォーキング

～史跡を巡る散歩道～』

日時：令和6年3月21日（木）予定 13時00分～15時00分

会場：青山霊園（青山霊園管理所 集合）

講師：港区観光協会

参加費：無料 定員：20名（男性優先 女性も参加可能）

参加申込み開始：令和6年3月1日（金）

その他：雨天時は相談センター内にて地図と写真から史跡を巡る企画に変更
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

2024年2月

住所：港区北青山1-6-1



デイサービス



【新年会】

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

12日デイサービスにて新年会を開催いたしました。

ワインの代わりにぶどうジュースをみんなで乾杯！獅子舞に噛まれると1年無事に過ごせるとのことで、職員手作りの獅子舞を披露！みなさん一人一人が獅子舞に噛んでももらいました。締めはおみくじを引いて新年をお祝いたしました。

今年も良い一年になりますように！



おみくじは
デイサービスが吉！

【2月イベントのご案内】

3日 フットマッサージ

5日 ヘアカット

6日 ピアノ伴奏ボランティア

10日 ハンドマッサージ

16日 おやつバイキング

17日 児童交流・メイク

22・23・24日 お誕生日会

麻雀…月木土開催

19日～24日 特別メニュー週間

【今月の活動報告】

20日 めぐみダンススタジオの皆さんがフラダンスを披露してくださいました。

座って踊れるフラダンスで、ハワイの風を感じながら！皆さん楽しんでおられました。



特別メニューを一部ご紹介！
前回はお重で茶碗蒸し付きでした。





1	ごはん 味噌汁 肉豆腐 さつま揚げの中華炒め 小松菜のポン酢和え	2	ごはん 味噌汁 かれいのみぞれ煮 ほうれん草のソテー マカロニサラダ	3	★節分★ ちらし寿司 イワシのつみれ汁 五目豆 菜の花のくるみ和え
おやつ	焼きドーナツ(豆乳味)	おやつ	どらやき(カスタード)	おやつ	ヨーグルト
日計	エネルギー 615kcal/食塩 3.0g	日計	エネルギー 595kcal/食塩 3.2g	日計	エネルギー 580kcal/食塩 3.6g
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	日替わりレクリエーション	個別活動	日替わりレクリエーション	個別活動	リフレクソロジー
体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	

5	ごはん 味噌汁 アジの香味だれ かぶのあんかけ インゲンの辛子和え	6	ごはん 中華スープ 豚肉のオスターソース炒め 南瓜の含め煮 カリフラワーの甘酢漬け	7	ごはん 味噌汁 たらのマスタート焼き 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのドレッシング和え
おやつ	マドレーヌ	おやつ	和のパンケーキ(抹茶)	おやつ	バームクーヘン
日計	エネルギー 594kcal/食塩 2.6g	日計	エネルギー 588kcal/食塩 2.5g	日計	エネルギー 543kcal/食塩 2.7g
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	ヘアカットボラ	個別活動	ピアノ伴奏ボラ ティア	個別活動	日替わりレクリエーション
体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	

12	ごはん すまし汁 鶏肉の薬味焼き さつま揚げの味噌煮 茹で野菜サラダ	13	ごはん 味噌汁 ぶりの柚香焼き 車麩の卵とじ 小松菜のお浸し	14	ごはん コンソメスープ オープンオムレツ ポパイソテー 白菜コールスローサラダ
おやつ	蒸しパン	おやつ	おせんべい(ソフトサラダ)	おやつ	★バレンタインデー★チョコハバロア
日計	エネルギー 635kcal/食塩 3.4g	日計	エネルギー 607kcal/食塩 3.0g	日計	エネルギー 607kcal/食塩 2.2g
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	日替わりレクリエーション	個別活動	日替わりレクリエーション	個別活動	日替わりレクリエーション
体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	

19	◆特別食◆ たけのこご飯 さつま汁 鱈の菜種焼き 精進揚げ ほうれん草の菊花和え フルーツ	20	◆特別食◆ 大豆と塩昆布の炊き込みご飯 赤だし 鶏肉の柚庵焼き 里芋の煮物 小松菜のくるみ和え フルーツ	21	◆特別食◆ とり五目ご飯 すまし汁 めばるの塩麹焼き かき揚げ 胡瓜のもろみかけ フルーツ
おやつ	カスタードケーキ	おやつ	いちごムース	おやつ	たい焼き(つぶあん)
日計	エネルギー 764kcal/食塩 3.2g	日計	エネルギー 574kcal/食塩 3.8g	日計	エネルギー 597kcal/食塩 2.9g
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	日替わりレクリエーション	個別活動	日替わりレクリエーション	個別活動	日替わりレクリエーション
体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	

26	山かけそば 炒りたまご 大根サラダ フルーツ	27	ごはん 味噌汁 ホッケの山椒焼き ピーマンの炒め物 オクラの梅肉和え	28	ごはん 味噌汁 鶏肉の葱だけかけ 冬瓜のうすくず煮 青梗菜のなめ茸和え
おやつ	ようかん(こしあん)	おやつ	クレープ(バナナ味)	おやつ	スイートポテト
日計	エネルギー 536kcal/食塩 3.5g	日計	エネルギー 551kcal/食塩 2.7g	日計	エネルギー 531kcal/食塩 2.6g
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	日替わりレクリエーション	個別活動	日替わりレクリエーション	個別活動	日替わりレクリエーション
体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	

8	ごはん コンソメスープ ホキのムニエルマトソース キャベツの洋風煮 フルーツサラダ	9	菜めし 味噌汁 豚肉のごまだれ 切り昆布の煮物 ほうれん草のお浸し	10	★郷土料理(岐阜)★ ごはん すまし汁 鶏ちゃん焼き 若竹煮 じゃが芋のごま和え
おやつ	吹雪饅頭	おやつ	パンゼリー	おやつ	チョコパン
日計	エネルギー 572kcal/食塩 1.7g	日計	エネルギー 597kcal/食塩 3.5g	日計	エネルギー 592kcal/食塩 3.5g
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	日替わりレクリエーション	個別活動	日替わりレクリエーション	個別活動	ネイルハンドボラ
体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	

15	長崎ちゃんぽん 根菜の甘辛炒め トマトサラダ うぐいす豆	16	ごはん すまし汁 メバルのくず煮 ビーマンの細切り炒め チンゲン菜の和え物	17	ごはん コンソメスープ 鮭のクリームソース アスパラときのこのソテー ミックスピクルス
おやつ	レモンケーキ	おやつ	トデザートバイキング♪	おやつ	きみしぐれ
日計	エネルギー 577kcal/食塩 3.0g	日計	エネルギー 538kcal/食塩 3.2g	日計	エネルギー 557kcal/食塩 1.9g
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	日替わりレクリエーション	個別活動	ケーキバイキング	個別活動	児童交流
体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	

22	◆特別食◆ 赤飯 のっぺい汁 赤魚の柚子味噌焼 蓮根のきんぴら 春菊のポン酢和え フルーツ	23	◆特別食◆ ピラフ 野菜のカレースープ チキンピカタ 大根の洋風煮 温野菜サラダ フルーツ	24	◆特別食◆ しらす青菜ごはん 根菜汁 ポークカツ トマトビーンズ 菜の花のお浸し フルーツ
おやつ	ケーキ(お誕生日会)	おやつ	ケーキ(お誕生日会)	おやつ	ケーキ(お誕生日会)
日計	エネルギー 553kcal/食塩 2.4g	日計	エネルギー 650kcal/食塩 2.3g	日計	エネルギー 657kcal/食塩 3.0g
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	お誕生日会	個別活動	お誕生日会	個別活動	お誕生日会
体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	

29	キーマカレー コンソメスープ たまごサラダ フルーツポンチ	29	おおかき(のり塩)
おやつ	おおかき(のり塩)	おやつ	おおかき(のり塩)
日計	エネルギー 634kcal/食塩 2.7g	日計	エネルギー 634kcal/食塩 2.7g
午前活動	午後活動	午前活動	午後活動
個別活動	日替わりレクリエーション	個別活動	日替わりレクリエーション
体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操	

