

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

春らしい雰囲気を感じるようになりましたが、寒暖差が多きい時期となっておりますので、体調管理に十分に気を付けていただきたいと思います。今年の1月におむつ給付・オムツ助成の上限額が引きあがりりましたが、4月からは、エアコン助成の助成金額も6万5千円から7万7千円に引きあがる予定です。その他、港区の高齢者サービスの事業も令和6年度から変更になる事業がありますので、区報のお知らせなどでご確認ください。

～ 体成分分析・骨量 測定会 ～



日時：令和6年3月12日（火）・13日（水）・14日（木）

10時00分～16時00分

（いつでも測定可能・結果や相談含めて30分程度）

会場：北青山高齢者在宅サービスセンター 1階 会議室

（港区北青山1-6-1）

参加費：無料 予約不要

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3月22日（金） 14時～16時

会場：北青山高齢者在宅サービスセンター 2階 介護教室 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3月

住所：港区北青山1-6-1



デイサービス



【節分】

2月3日 毎年恒例の豆まきを開催いたしました。
今年も北青山に鬼が登場！今年の鬼は出れましょうか！？

みんなで豆をまいて今年一年健康で過ごせるように鬼退治に大成功でした🍡



【3月イベントのご案内】

5日 ピアノボランティア（竹下先生）
9日 フェイスケア
16日 ピアノボランティア（竹下先生）・アロマハンド
18日 ピアノボランティア（住野先生）
20日 児童交流会
23日 メイクボランティア
27日 おやつバイキング
21・22・23日 お誕生日会、13・14・19日 介護相談員
麻雀…月木土開催

25日～30日 特別メニュー週間

【今月の活動報告】

20日 ハンズオン東京の皆さんが来所。作品作りを一緒に行いました。

19日～特別メニュー週間！ 今回も豪華なお重でおなか一杯になりました。

臨時利用も承っております。お気軽にお問い合わせください。



				1 ごはん 味噌汁 ホキの揚げ煮 炒り豆腐 かぶのみ漬け おやつ チョコパン 日計 エネルギー 610kcal/食塩 2.7g 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操		2 ★ひな祭り★ ちらし寿司 すまし汁 里芋の味噌そば煮 菜の花の辛子和え おやつ 桃まんじゅう 日計 エネルギー 595kcal/食塩 3.5g 午前活動 午後活動 個別活動 リフレクソロジー 体操 嚙下体操					
				4 ごはん 味噌汁 カレイの和風ムニエル 牛肉と茄子の炒め物 インゲンのピーナツ和え おやつ カステラ 日計 エネルギー 621kcal/食塩 3.2g 午前活動 午後活動 個別活動 ヘアカットボラ 体操 嚙下体操		5 ごはん すまし汁 おろしハンバーグ じゃが芋の田楽 フレンチサラダ おやつ おせんべい(ぼたぼた焼) 日計 エネルギー 568kcal/食塩 3.5g 午前活動 午後活動 個別活動 ピアノ伴奏ボラ 体操 嚙下体操		6 ごはん 味噌汁 タラの鍋照り 小松菜の中華炒め ブロッコリーのドレッシング和え おやつ バニラババロア 日計 エネルギー 591kcal/食塩 2.6g 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操		7 ふりかけ御飯 味噌汁 メバルの生姜煮 五目きんぴら かぼちゃサラダ おやつ チョコバナナ 日計 エネルギー 597kcal/食塩 2.9g 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操	
11 チキンカレー コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け おやつ カスタードケーキ 日計 エネルギー 649kcal/食塩 3.1g 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操		12 ごはん 味噌汁 アジのガーリック焼き 冬瓜のあんかけ もずく酢 おやつ スイスロール 日計 エネルギー 567kcal/食塩 3.2g 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操		13 ほうとう風味噌うどん れんこん炒め チンゲン菜の和え物 うぐいす豆 おやつ クリームフルーツ(黄桃) 日計 エネルギー 605kcal/食塩 2.6g 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操		14 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 海鮮しゅうまい うま塩キャベツ おやつ コーヒーゼリー 日計 エネルギー 638kcal/食塩 3.0g 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操		15 ★郷土料理(北海道)★ ごはん すまし汁 サケの石狩鍋風 じゃがいも煮 白菜のみみ和え おやつ 焼きドーナツ(チョコ味) 日計 エネルギー 546kcal/食塩 3.2g 午前活動 午後活動 個別活動 ケーキバイキング 体操 嚙下体操		16 ごはん 味噌汁 豚肉のレモン和え 小松菜とコーンの炒め物 胡麻豆腐 おやつ 蒸しパン(黒糖) 日計 エネルギー 657kcal/食塩 2.8g 午前活動 午後活動 個別活動 児童交流 体操 嚙下体操 フェイスケア	
18 ごはん 味噌汁 ホキの二色揚げ ちくわの甘辛煮 小松菜の中華和え おやつ クリームワッフル 日計 エネルギー 608kcal/食塩 2.5g 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操		19 スパゲティミートソース コンソメスープ ピーマンのツナ炒め カリフラワーのさっぱり和え おやつ メロンゼリー 日計 エネルギー 696kcal/食塩 2.7g 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操		20 ★春分の日★ グリーンピース御飯 すまし汁 サワラの山椒焼き 牛肉と筍の土佐炒め 菜の花の和え物 おやつ ぼたもち 日計 エネルギー 582kcal/食塩 2.6g 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操		21 ごはん 味噌汁 ホッケの梅醤油焼き がんもの煮物 もやしの三色和え おやつ ケーキ(お誕生日会) 日計 エネルギー 575kcal/食塩 2.9g 午前活動 午後活動 個別活動 お誕生日会 体操 嚙下体操		22 ごはん 味噌汁 鶏肉のスタミナ炒め 筍とわかめの卵とじ インゲンのおかか和え おやつ ケーキ(お誕生日会) 日計 エネルギー 623kcal/食塩 3.2g 午前活動 午後活動 個別活動 お誕生日会 体操 嚙下体操		23 ごはん すまし汁 鯖の塩麹焼き ひじき煮 キャベツの酢味噌和え おやつ ケーキ(お誕生日会) 日計 エネルギー 630kcal/食塩 2.9g 午前活動 午後活動 個別活動 お誕生日会 体操 嚙下体操	
25 ◆特別食◆ オムハヤシライス コンソメスープ アスパラとエビのソテー 大根の柚子マリネ フルーツ おやつ ようかん(こしあん) 日計 エネルギー 536kcal/食塩 3.5g 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操 特別食		26 ◆特別食◆ 山菜ちらし寿司 若竹汁 ぶりの西京焼き かに茶巾 ほうれん草のお浸し フルーツ おやつ クレープ(バナナ味) 日計 エネルギー 551kcal/食塩 2.7g 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操 特別食		27 ◆特別食◆ 穴子散らし 赤だし 和風ハンバーグ 里芋の煮物 春菊の白和え フルーツ おやつ スイートポテト 日計 エネルギー 531kcal/食塩 2.6g 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操 特別食		28 ◆特別食◆ コーンバターライス 野菜スープ サイコロステーキ 茄子のトマト煮 菜の花サラダ フルーツ おやつ おかき(のり塩) 日計 エネルギー 634kcal/食塩 2.7g 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操 特別食		29 ◆特別食◆ 桜えびと豆の炊き込みご飯 吉野汁 赤魚の利休焼き 五目豆腐の銀あんかけ 白菜の煮浸し フルーツ おやつ / 日計 / 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操 特別食		30 ◆特別食◆ 焼豚チャーハン 中華スープ 海老のケチャップ炒め 焼売 セロリの辛味漬け フルーツ おやつ / 日計 / 午前活動 午後活動 個別活動 日替わりレクリエーション 体操 嚙下体操 特別食	