

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

やわらかな春風を頬に感じ、心華やぐ頃になりました。桜の季節はあっという間です、見頃が終わらないうちに外にでかけてみてはいかがでしょうか。

4月から新年度になります、港区の高齢者サービスの事業も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下さい。また、4月から介護保険が改正されます。介護保険サービスの利用料金も変更がございます。利用料金の変更については、ご利用のサービス事業所に問い合わせ等してご確認していただければと思います。

～ 介護予防講座 ～

転倒予防講座とAI歩行測定

～健やかに歩き続けるために～

- 5メートル歩行した姿を撮影し、歩行リズムと手足の筋力をAIが診断。ご自身の歩行のクセを知る機会になります！！同時に、どうやって転倒を防ぐかや、効果的な対策について、理学療法士より学びます！！

日時：令和6年5月10日(金) 14時00分～16時00分

会場：赤坂区民センター 4階 多目的室 (港区赤坂4-18-13)

講師：ラクっちゃ理学療法士、(株)ヤマシタ

定員：25名(事前受付順) 参加費：無料 対象：65歳以上の区民

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

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4月

住所：港区北青山1-6-1

デイサービス

【児童交流会】

青山児童館「カリッパ」のオペレッタクラブの皆さんがダンスのお披露目に来てくださいました。かわいいお友達にご利用者の皆様はたくさんの元気をいただきました。またきてね！



【4月イベントのご案内】

- 9日 ピアノボランティア (竹下先生)
- 12日 ヘアカット
- 13日 フットケア
- 19日 アロマハンドマッサージ
- 20日 ピアノボランティア (竹下先生)
- 22日 ピアノボランティア (住野先生)
- 27日 メイクセラピー・おやつバイキング
- 22・23・24日 お誕生日会、15・18・23日 介護相談員麻雀…月木土開催

15日～20日…特別メニュー週間

【職員紹介】

北青山のきらめき職員をご紹介します。ピアノがとても上手な職員さんです。では、池田職員からひとこと！

「北青山デイサービスに入職して8か月目になりました。『また明日も来たい』と思えるような皆さんと寄り添い、デイサービスに貢献できたらと思います。よろしくお祈りします。池田」



オペレッタの先生がアヴェマリアを披露してくださいました



2024年4月

月		火		水		木		金		土	
1	ごはん 味噌汁 豚ヒレカツ 切り昆布の煮物 胡瓜の辛味漬け	2	キーマカレー コンソメスープ 海藻サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	3	ごはん すまし汁 あじの香味焼き さつま揚げの味噌煮 カリフラワーのさっぱり和え	4	ごはん 味噌汁 ホッケの七味焼き かぼちゃのそぼろ煮 もやしの酢の物	5	ごはん 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き つみれの煮物 かぶのゆず風味和え	6	ごはん コンソメスープ かれのいタルタル焼 じゃがバター コーンサラダ
おやつ	おせんべい(星たべよ)	おやつ	青りんごゼリー	おやつ	和のパンケーキ(抹茶)	おやつ	酒まんじゅう	おやつ	チョコパイ	おやつ	焼きドーナツ(豆乳味)
日計	エネルギー 587kcal/食塩 4.2g	日計	エネルギー 651kcal/食塩 3.2g	日計	エネルギー 568kcal/食塩 2.9g	日計	エネルギー 575kcal/食塩 2.8g	日計	エネルギー 606kcal/食塩 2.8g	日計	エネルギー 587kcal/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	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	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		体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	
8	★花祭り★ 花ちらし寿司 すまし汁 春野菜の炊合せ 菜の花の辛子味噌和え	9	ごはん 味噌汁 白身魚フライ&コロケ ひじき煮 かぶのおかか和え	10	ごはん 味噌汁 鶏肉の柚庵焼き 南瓜の含め煮 春雨サラダ	11	ごはん 中華スープ ホイコーロー 蒸し焼売 大根サラダ	12	ごはん 味噌汁 鯖の漬け焼き 里芋の煮物 ほうれん草のポン酢和え	13	山菜そば 車麩の卵とじ 蓮根のきんぴら 白菜の柚子和え
おやつ	練り切り～桜～	おやつ	ようかん	おやつ	マンゴープリン	おやつ	スイートポテト	おやつ	蒸しパン(いちご味)	おやつ	あんぱん
日計	エネルギー 587kcal/食塩 3.1g	日計	エネルギー 667kcal/食塩 3.4g	日計	エネルギー 590kcal/食塩 3.0g	日計	エネルギー 649kcal/食塩 2.9g	日計	エネルギー 665kcal/食塩 2.9g	日計	エネルギー 574kcal/食塩 4.3g
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	日替わりレクリエーション	個別活動	ピアノ伴奏ボランティア	個別活動	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	体操	個別活動	体操
体操		体操		体操		体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	
15	海老カレーピラフ コンソメスープ コーンクリーム煮 春野菜ソテー カリフラワーサラダ フルーツ いちごババロア	16	赤飯 赤だし 赤魚の酒蒸し 桜海老のかき揚げ ほうれん草のごま和え フルーツ チョコパン	17	そら豆ごはん すまし汁 豚肉のみぞれつゆかけ 茶わん蒸し 菜の花の辛子和え フルーツ 味噌まんじゅう	18	山菜ごはん だんご汁 サワラの山椒焼き 華茶巾 オクラの梅肉和え フルーツ ヨーグルト	19	春の菜の花ピラフ コンソメスープ 鮭のムニエル アスパラのガーリックソテー ミモザ風サラダ フルーツ レモンケーキ	20	かやく御飯 すまし汁 鶏肉の利休焼き 春野菜の煮物 筍の酢味噌かけ フルーツ おせんべい(ソフトサラダ)
おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
日計	エネルギー 680kcal/食塩 3.6g	日計	エネルギー 621kcal/食塩 3.1g	日計	エネルギー 619kcal/食塩 2.8g	日計	エネルギー 607kcal/食塩 3.5g	日計	エネルギー 695kcal/食塩 2.7g	日計	エネルギー 606kcal/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	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	個別活動	日替わりレクリエーション	個別活動	アロマハンドマッサージ	個別活動	ピアノ伴奏ボランティア
体操		体操		体操		体操		体操		体操	
嚙下体操	★特別食★	嚙下体操	★特別食★	嚙下体操	★特別食★	嚙下体操	★特別食★	嚙下体操	★特別食★	嚙下体操	★特別食★
22	ごはん 味噌汁 豚肉のごまだれ きんぴらごぼう 青梗菜のドレッシング和え	23	ごはん すまし汁 鶏肉の葱だれかけ みそポテト ほうれん草のお浸し	24	ゆかりごはん 味噌汁 ぶりの塩麹焼き 白菜の煮びたし 人参サラダ	25	★郷土料理(徳島)★ たけのこ御飯 わかめ汁 千草焼き卵 でこまわし風田楽 小松菜のピーナツ和え	26	ごはん 味噌汁 ふくさ焼き 牛肉と茄子の炒め物 セロリのさっぱり和え	27	ごはん 味噌汁 ホキのレモン焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーのくるみ和え
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)	おやつ	芋ようかん	おやつ	パインムース	おやつ	スイスロール(モカ)
日計	エネルギー 604kcal/食塩 2.2g	日計	エネルギー 646kcal/食塩 2.5g	日計	エネルギー 653kcal/食塩 3.9g	日計	エネルギー 573kcal/食塩 3.3g	日計	エネルギー 603kcal/食塩 3.3g	日計	エネルギー 563kcal/食塩 2.4g
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	ピアノ伴奏ボランティア	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	お誕生日会	個別活動	お誕生日会	個別活動	フェイスクア
体操		体操		体操		体操		体操		体操	
嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操		嚙下体操	
29	ごはん すまし汁 ほっけのもと焼き 豆腐のかにあんかけ 胡瓜のみみ漬け	30	焼きそば 中華スープ さつま芋のみつ煮 白菜サラダ								
おやつ	マドレーヌ	おやつ	りんごのタルト								
日計	エネルギー 549kcal/食塩 2.8g	日計	エネルギー 593kcal/食塩 2.4g								
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									