

高齢者の身近な  
相談窓口です

# 包括だより

高輪地区高齢者相談センター  
(地域包括支援センター白金の森)

ホームページ <http://www.foryou.or.jp/>

平成26年度

6月

臨時号

## ～みんなと元気塾のご案内！～

港区では元気づくり事業（介護予防事業）にとっても力を入れています！  
私たち相談センターでは「一般向けはちょっとつらい」とか、「最近転ぶことが多く立ち上がるのも大変、でも介護保険はまだ早い」という方のための少人数短期集中の運動教室のお申込みをご案内しています。また、口腔教室もご案内しています。

今回は現在みんなと元気塾に参加中の方の声をご紹介させていただくことにしました。（注：みんなと元気塾は申し込みに条件がありますので、興味のある方は相談センターにお問い合わせください）

### 介護予防事業参加者の声・・・白金台マシントレーニング



今まで階段昇降に恐怖感があり手すりを使用しなければならなりませんでした。今回参加して階段の中央でも歩けるようになりました。また、歩行速度も上がり効果を感じています。皆様も是非参加してみてください。

この教室に参加しなければ知り合うことのなかった人と出会えて良かったです。また、手すりなく一歩ずつですが階段を上ることができるようになり家族からも「杖がなくても大丈夫になったね。」と言われて嬉しかったです。今年のお盆は杖を使わずにお墓参りに行くことが目標です。

毎回、楽しみながら参加しています。今まで、いきいきプラザは利用しづらいイメージがありましたが、運動指導員や看護師さんが親切で優しくあったため今後も通っていききたいと思います。

# 介護予防事業参加者の声・・・豊岡 みんなの食と健口



もともと教室に参加することには躊躇がありましたが今回、高齢者相談センターからの案内をきっかけに自分の事なので、口腔環境をよくしたいと思い参加しました。

スタッフもそろっており、身近にこんなにいろいろと健康でいるためにサポートしてくれる所はないと思います。

また、「意識・継続する事の大切さ」を知る事ができ、教室で習った口腔体操を自宅でも行うようにしています。

これからも、老後の人生を楽しめるよう健康維持に頑張りたいと思います。

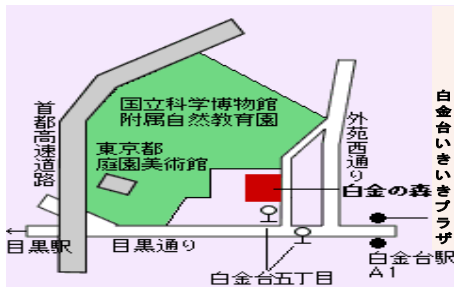
参加した私が後悔しないと断言できる教室です。是非、皆様もご参加ください。

## 高輪地区高齢者相談センター

介護予防事業の他、介護保険等の高齢者の総合的な相談窓口です。

白金台、白金、高輪、三田4、5丁目を担当地域としています。

※窓口は平日・土曜日は9時～19時半、日曜・祝日は9時～17時までっております。



みんなと元気塾に関心にある方は、下記まで連絡を宜しくお願い致します！！

発行者・お問い合わせ先：高輪地区高齢者相談センター（地域包括支援センター白金の森）  
 港区白金台5-20-5 ☎03-3449-9669 発行責任者 管理者 清水みどり

## ・今後のみんなと元気塾の予定・

8/18～ はじめてのマシントレーニング (AM) (月・水)  
 白金台いきいきプラザ

8/19～ はじめてのマシントレーニング (AM) (火・木)  
 白金台いきいきプラザ

9/1～ みんなの食と健口講座 (AM) 豊岡いきいきプラザ

9/4～ バランストレーニング足腰元気 (AM) 豊岡いきいきプラザ

9/19～ みんなの食と健口講座 (PM) 白金台いきいきプラザ