

フリースタックCafé 白金の森

介護家族のつどい

介護の悩みや不安を話してみませんか？情報交換を行いませんか？
毎月第3木曜日 特別養護老人ホーム白金の森 1階食堂にて開催中。

【会場】
白金の森 1階食堂

【参加費】
無料（予約不要）

【日時】
毎月第3木曜日
14時～15時30分

2月16日	フリースタック・紙芝居（成年後見制度）
3月16日	フリースタック・介護の耳寄り情報



今後の予定

各イベントの詳細はホームページでお知らせいたします。
「高輪地区高齢者相談センター白金の森」で検索ください。

2月	22日（水）	カトレア会認知症サポーター養成講座
3月	10日（金）	都営高輪一丁目アパート健康講座

高齢者相談センター職員・ふれあい相談員はここにいます！

港区白金台5-20-5
高齢者相談センター
☎03-3449-9669
ふれあい相談室
☎03-5447-1340



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 菅野岳雄

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）
Takanawa Area Senior Citizens Consultation Center
（Community Support Service Center）

平成28年度 冬号

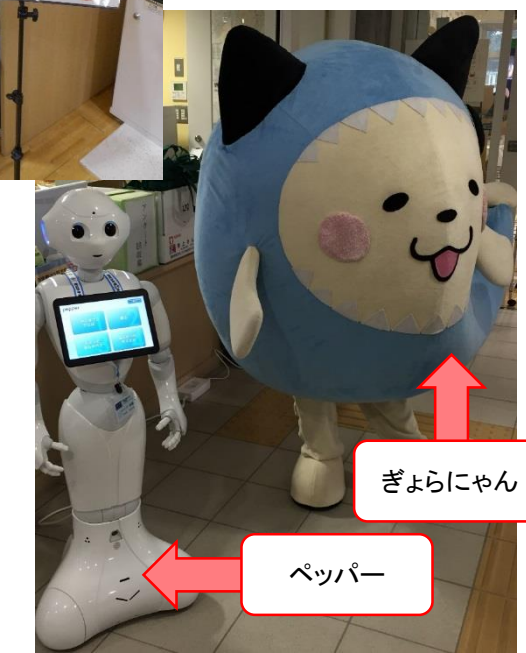
ふれあい相談室 定期だより

活動報告

高輪地区いきいきフェスタが開催されました

毎年行っている高輪地区の介護予防フェスタが平成28年10月22日（土）に、高輪いきいきプラザで開催されました。（主催：高輪地区介護予防リーダー・サポーター、高輪地区高齢者相談センター、高輪地区いきいきプラザ）

このイベントのキャッチフレーズは「たいけんする かいごよぼう なるほど納得！わかがえり♪」。高輪地区高齢者相談センターでもブースを設置させていただき、血管年齢測定と脳年齢測定、高齢者相談センターオレンジカフェ（認知症の普及啓発や情報交換、相談のスペース）を行ないました。当日は白金台いきいきプラザから出張で、ペッパー（左写真下ロボット）や、港区魚籃坂ご当地キャラクターのぎよらにゃんもイベントに参加し、高輪地区の地域住民だけでなく、様々な場所から多くの方に参加して頂くことができました。



高輪地区いきいきフェスタ

どなたでもご参加いただけます！

平成28年度

10月22日（土）

午前10時～午後4時

場所：高輪いきいきプラザ
住所：高輪3-18-15
tel: 03-3449-1643

高輪いきいきプラザ
高輪公園
高輪北町
JR山手線 高輪駅

電車：JR山手線・京浜東北線品川駅 西口（高輪口）徒歩10分
バス：高輪北町バス停 徒歩6分

館内をお散歩しています♪
グッズの販売コーナーも
ありますのでぜひお越しください。
ぎよらにゃんも来よう！

主催：高輪地区介護予防リーダー・サポーター、高輪地区高齢者相談センター、高輪地区いきいきプラザ
協賛：キッコーマン株式会社、株式会社 永谷園ホールディングス、株式会社 明治

たいけんする

脳年齢測定

か

いごよぼう

＜イベント内容＞
NHK交響楽団員ソロコンサート/社交ダンス/バドミントン/口腔講話/血管年齢測定/骨密度測定/脳年齢測定/ニュースポーツコーナー/マシン体験/プリザーブドフラワーアレンジメント/オレンジカフェ/高齢者相談/軽食販売/コーヒーサービス/お菓子販売など、詳細は裏面をご覧ください！

な

るほど納得！

わ

かがえり♪

❄️❄️活動報告❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

前日夕方～当日注文で配達OK！！高輪地区 お弁当屋さんリスト を作成しました

「料理をするのが、少しおっくう・・・」そんなときには配達を上手に活用するのがお勧めですが、すぐに対応してくれるところが分からない！という声をお聞きます。
そこで高輪地区高齢者相談センターでは、前日夕方から当日の注文で、高輪地区内の配達にに応じてくれるお弁当屋さんを調査、自分たちで試食もしたうえでリストを作成しました。
掲載は現時点では6店舗ですが、和食、洋食、塩分制限食と様々なお弁当を写真入りで確認することができます。リストが欲しい方は、高齢者相談センターまたはふれあい相談員までお声掛けくださいませ。



高輪区民センターにて、高輪あっぱりんぐフェスティバルが開催されました

平成28年11月12日（土）、13日（日）に高輪区民センターにて、高輪あっぱりんぐフェスティバルが開催されました。
高輪地区高齢者相談センターは11月12日（土）に「あなたの街の見守リング」と題し、血管年齢測定を行いました。
お天気にも恵まれて、昨年よりも多くの方が血管年齢測定をされ、幅広い年代の方に高齢者相談センターを知っていただきました。まだ測定をしたことがない方も、健康のバロメーターとして次の機会にお試し下さい！



❄️❄️活動報告❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

「みんなの福祉用具祭りin白金」にて、介護予防講座「胃腸のケアで、100歳まで元気に！」を開催しました

平成28年12月9日（金）、白金いきいきプラザにて地域密着型イベント「みんなの福祉用具祭りin白金」が開催されました（主催：白金いきいきプラザ）。その一環として、高齢者相談センターでは介護予防講座「胃腸のケアで、100歳まで元気に！」を開催、管理栄養士でもあり、国際薬膳士でもある田中景子さんに胃腸づくりについての講義をして頂きました。内容は「普段から心掛けたい胃腸のケア」「便通トラブル時の食事の工夫」などなど、すぐに役立つものばかり。
事前申し込みの方だけでなく当日に申し込みされた方もいて予定定員を超える人数となり、「酵素について誤った考えをしていた」「明日から実行します！」など前向きなコメントをいただきました。
食は健康の源。今回の講座をきっかけに、今後、自分やご家族の方々の生活を振り返って頂きながらいつまでも元気にお過ごしいただければと思います。
イベント全体では、会場に普段見る機会の少ない様々な福祉用具が数多く陳列、また訪問入浴デモンストレーションなど貴重なイベントも開催され、100名を超える来場者となりました。
シルバーカーや電動ベッドの展示の他に、内服忘れのないようにお知らせしてくれる機械や、介護食の試食もありました。
参加して下さった皆様、本当にどうも有難うございました。



福祉用語集:アウトリーチ (outreach)とは！？

アウトリーチという言葉の意味について「アウトリーチとは、専門職が住民のところまで出向いて行う支援のことをさす。社会福祉領域でも、サービスが届かない人、あるいは「声をあげない」人の存在、つまり社会的孤立問題が注目されるようになり、アウトリーチがいろいろな場面に登場してきています」と説明されています。

<参考文献>:法律文化社『社会的孤立問題への挑戦 分析の視座と福祉実践』河合克義・菅野道生・板倉香子 編著 271頁