高輪地区便り

12月号

発行年月日
平成28年
11月25日
発行人
社会福祉法人
奉優会



編集者より
ひとこと

高輪地区便りでは
毎月地域の様々な
情報を皆様にお届
けします。

『年末だよ♪全員集合』開催します！！

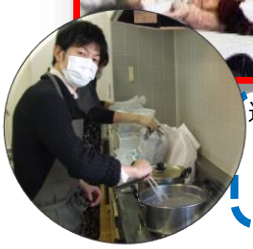
～年越しそばのお振舞い～

４館合同イベント！

日程：平成28年12月29日（木）
11：00　～　14：00
場所：白金いきいきプラザ　集会室Ｃ
対象：60歳以上の港区民の方
「そばコーナー100食限定（無料）」







遠くの方も
おそばの方も
作るそばから
お召し上がり下さい✽

✽職員手作り特製だし!
心も体もほっこりする
あったか～いおそばです♪

港区介護予防フェスティバル第９回健康長寿inみなと開催

11月10日、毎年１回開催している港区介護予防フェスティバルが、みなとパーク芝浦で開催されました。今年は、「世代を超えて　笑顔と健康」をテーマに、様々な介護予防、健康に関する企画を実施いたしました。

当日は寒い中、多くの区民の方にお越しいただき、テーマの通り世代を超えて皆様が笑顔になるイベントとなりました！

いきいきプラザは、各地区の特色を活かした体操と、口腔機能向上ケアのブースを担当し、たくさんの方にお楽しみいただくことができました。

実行委員会の皆さま、お疲れ様でした！



介護予防リーダーの皆様による「みんなといきいき体操」



高輪いきいきプラザ職員
によるロコモ体操



12・1月開始「みんなと元気塾」

■**はじめてのマシントレーニング**☛運動の機会がなく、筋力や体力低下がみられる方向け。
白金台いきいきプラザ<日時>12/1～2017/3/6(月・木) 13時15分～14時45分
白金台いきいきプラザ<日時>12/2～2017/3/7(火・金) 9時15分～10時45分
高輪いきいきプラザ<日時>2017/1/10～2017/3/31(火・金) 10時～11時半

■**みんなの食と健口**☛噛む力や飲み込む力の向上、口腔衛生の改善などを図る。
白金台いきいきプラザ<日時>12/2～2017/1/27(金) 14時～16時

◆**対象　要支援認定、またはチェックリストにより参加対象とされた65歳以上の港区民**
◆**申請窓口　各高齢者相談センター（利用者による直接申請が条件となります）**
◆**持ち物　印鑑※申請希望の際には、あらかじめ高齢者相談センターまで。**

白金台いきいき

落語を楽しむ会

日時：12/3(土)14:00~15:30
場所：白金台いきいきプラザ　1階　敬老室
対象：港区民
定員：60名(抽選)
費用：無料
申込：白金台いきいきプラザ窓口またはお電話にて
申込期間：10/25(火)～12/1(木)
※落選者のみ12/2(金)にご連絡いたします。

明治大学落語研究会の
みなさんが落語をご講演くださいます。
一緒に落語を楽しみましょう♪

みんなとオレンジカフェ

日時：12/9(金)13:30~15:30
場所：白金台いきいきプラザ　1階　敬老室
対象：港区民
費用：200円

香りを楽しむコーナーもあります。
ご自分の好きな香りでスプレーを
作ってみましょう！

♪詳細は白金台いきいきプラザまで♪
白金台4-8-5 ☎ 03-3440-4627

白金いきいき

「白金ブランチサロン」＆「白金カレーデー」

好評を頂いております「**白金ブランチサロン**」に加え、「**白金カレーデー**」が始まりました！

日時：12/11（日）・白金カレーデー
　　12/25（日）・白金ブランチサロン
　　受付：10:15　開始：10:30
場所：白金いきいきプラザ ３階 集会室Ｃ
対象：60歳以上の港区民
費用：200円
定員：20名（先着）



みんなの福祉用具祭りin白金
「来て、見て、触って、体験して！楽しくて奥が深い、あなたの知らない福祉用具の世界」

シルバーカーや杖の展示・調整、
便利グッズの体験コーナーやために
なる講座など盛り沢山の一日です！



日時：12/９（金）10:00～17:00
場所：白金いきいきプラザ ３階 集会室Ａ、Ｂ、Ｃ、Ｄ
対象：60歳以上の港区民
　　高齢者の家族を介護している人

♪詳細は白金いきいきプラザまで♪
白金3-10-12 ☎ 03-3441-3680

高齢者相談センター

胃腸のケアで、100歳まで元気に！
～12月9日（金）開催！～



講師：田中景子氏
（管理栄養士／チーム栄養士 主宰、国際薬膳師、国際薬膳調理師、糖尿病療養指導士）

※この講座は、白金いきいきプラザで開催するイベント『みんなの福祉用具祭り in 白金』（10:00～17:00／主催：白金いきいきプラザ）の一環です。

「食べているのに、体重が増えない・・」
「便秘や下痢が続いている・・」
こんな症状は、胃や腸からのSOS！

この講座では「薬膳」と「栄養学」の知恵を組み合わせ、いつまでも元気に口から食べることができる「胃腸づくり」の方法を紹介します。

日時：12/9 (金)　13:30～15:00
場所：白金いきいきプラザ 3階 C室
対象：　60歳以上港区民
定員：20名（先着順。定員になり次第、終了）
費用：無料
申込：高齢者相談センター窓口またはお電話にて。

♪詳細は高輪地区高齢者相談センターまで♪
白金台5-20-5 ☎ 03-3449-9669

高輪いきいき

永沢職員のおすすめ講座は・・・ レディースサロン



「レディースサロン」は、
手芸などのお好きな手仕事
を各自持ちより、
おしゃべりを楽しみながら
午後ののどかなひとときを
過ごすサロンです♪

高輪いきいきプラザ職員
永沢　しげ子



日時：毎月第３金曜日　14:00～16:00
場所：高輪いきいきプラザ　１階　洋室
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
申込：不要

♪詳細は高輪いきいきプラザまで♪
高輪3-18-15 ☎ 03-3449-1643

豊岡いきいき

とよおかクリスマスコンサート
声楽家と合唱団アルテハーゼンを迎えて

日時：12/17(土) 14:00～15:00
場所：豊岡いきいきプラザ　１階　敬老室
対象：港区民
費用：無料
講師：声楽家 長野　安恒様
合唱団 アルテハーゼンの皆様
申込：不要



オペラ歌手で声楽家の長野氏と合唱団によるウィンターコンサート！叙情的な寮歌、唱歌や懐かしい冬の名曲を披露します。ご友人・ご家族の方をお誘い合わせの上、ぜひお越しください♪



元気な人も老後に備えよう
在宅生活を支える
介護保険と高齢者サービス活用術

日時：12/22（木）10:30～12:00
場所：豊岡いきいきプラザ ２階 洋室
対象：港区民
定員：３０名（先着）
費用：無料
講師：高輪地区高齢者相談センター相談員
持物：筆記用具、眼鏡
申込：豊岡いきいきプラザ窓口または
お電話にて
申込期間：11/25(金)～定員になり次第終了

♪詳細は豊岡いきいきプラザまで♪
三田5-7-7 ☎ 03-3453-1591

区民センター

輪い輪いまつり開催



11/12（土）・11/13（日）の2日間
高輪区民センターにて「第13回輪い輪いまつり」が開催されました。
2日間晴天に恵まれ約2500名の方にご来場いただきました。
区民ホールで開催されました音楽部会・舞台部会では区民センター登録の30団体が日頃の成果を発表。
展示ギャラリーでは5団体が作品を展示。
区民センター全体が活気に溢れた素敵な2日間でした。
来年度の出演団体の募集は来年5月頃を予定しております。
皆様のご参加をお待ちしております。

♪詳細は高輪区民センターまで♪
高輪1-16-25 ☎ 03-5421-7616



健康豆知識☆ 今月のテーマ：冬は高血圧に注意！寒さで血管が収縮し上昇

太りやすい季節なのも要因：夏に比べると運動量が減り、脂肪の多い食品を多くとりがちになって体重が増えること、忘年会などで飲酒量が増えることも影響します。

注意する３つのポイント



①温度変化を少なくしよう！
- 入浴時、浴室全体を暖かくするとともに、温度は40度ほどにする。
- 温かい服装を心掛ける。厚着をしたり、手袋やマフラーを着用するなどして防寒対策を徹底する。

②食生活を工夫しよう！
- 体重を増やさないように暴飲暴食を避け、血圧を上げる塩分を控える。
- 腎臓病がなければ、塩分を排出するカリウムを豊富に含む青菜を多く取り、果物は握りこぶし２つ分くらいの量を目安に食べる。

③日常生活を見直そう！
- 適度な運動を心掛ける。外出は早朝、深夜は寒いので、日中にする。
- ストレスをためないようにし、十分な睡眠を十分に取る。
- お酒やたばこは控える。





★高血圧の予防につとめながら寒い冬を元気に乗り切りましょう。

☆今月の介護予防☆

今月のテーマ：階段を疲れずに上がろう！

階段を上がるのがつらいと感じるのは、体幹、太ももの前側、お尻の後ろ側の筋肉などが衰えている証拠です。衰えた筋肉を鍛え、硬くなった太ももの後ろ側の筋肉をストレッチしましょう！

腰を丸めない！

いすに深めに座り、両手を腰に当て、腰がまっすぐになっていることを確認しましょう！

腰を丸めると、膝はまっすぐに伸びて足は高く上がりますが、筋肉は鍛えられません。腰痛がある人は、悪化するおそれがあるため特に注意してください！





正しい姿勢を確認し、右足を上げ、**膝を伸ばしたまま5～10秒間静止**して、ゆっくり下ろす。
左右それぞれ10回を1セットとして、1日3セットを目指しましょう！

【大腿四頭筋を鍛え、ハムストリングスをストレッチングする運動】

☆利用者作品紹介☆

今月の作品

「豊岡川柳クラブ　作品発表」

豊岡川柳クラブ　毎月第2木曜日 17:00～18:00



課題『月』

悔しさを飲み干している盃の月
海原の月がたゆとう旅の宿
月一の会話が弾む飲み仲間
月にウサギいないと分かり夢しぼむ
月明かり遠ざかる影振り向かず
窓を開け月と会話をしています
満月へ孫の元気な呱呱の声
新月へすでに私の運は尽き

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・柿

昔から、「柿が赤くなると、医者が青くなる」と言われたほど柿は栄養価が高く、ビタミンA、ビタミンCが大変豊富な秋の味覚です。この時期甘柿をデザートやサラダで食べる機会も多いと思います。渋柿で作る干し柿。そのまま食べてももちろん美味しいのですが、天ぷらにして食べると甘さが和らいで食べやすくなります。また、プレーンヨーグルトに一晩漬け込むと、ヨーグルトの水分を吸い込んでプルップルになり、また違った楽しみ方ができますよ！

