高輪地区便り

港区介護予防フェスティバル 第９回健康長寿 inみなと ～世代を超えて 笑顔と健康～

11月10日木曜日、港区立介護予防総合センターラクっちゃにて、介護予防フェスティバル「第９回健康長寿 inみなと」が開催されます。このイベントは、区民ボランティアの介護予防リーダー・介護予防サポータさんが、高齢者相談センターやいきいきプラザ等と連携して開催するイベントです。地域でいつまでも元気で暮らしていくために、元気づくり（介護予防）についての知識を、体験や講演を通して学ぶことができます。



イベント詳細

- ◆いきいきプラザ教室体験
- ◆音楽イベント
- ◆美容体験
- ◆特別講演など

日時：平成28年11月10日(木)10：00～16：00
場所：港区立介護予防総合センター ラクっちゃ
　　港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階
　　（みなとパーク芝浦内）
申込：不要
内容：詳しくは各いきいきプラザなどにあるチラシを
　　ご参照ください。

高輪地区いきいきフェスタ大盛況！

毎年１回開催している高輪地区いきいきフェスタ。今年度は高輪いきいきプラザで、コンサートやマシン体験、血管年齢や骨密度などの測定、プリザーブドフラワーなど、様々なブースに加え、初めて軽食販売もしました。

天候にも恵まれ、多くの方にお越しいただき盛り上がったイベントとなりました！

高輪地区ではすっかりおなじみのゆるキャラぎょらにゃンや、普段は白金台いきいきプラザにいるＰｐｅｒも遊びに来てくれました！

子どもから大人まで多くの方に楽しんでいただけて、本当に良かったです。

ご来場の皆さま、ご協力いただいた皆さま、介護予防リーダー・サポーターの皆さま、お疲れ様でした！









「みんなと元気塾」11・12月開始

■**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) 13：15～14：45
白金台いきいきプラザ<日時>12/2～2017/3/7(火・金)　9：15～10：45

■**バランス足腰元気**・・・下肢の筋力を鍛え、転倒や骨折の予防を図ります。
白金いきいきプラザ<日時>11/4～2017/2/24(金) 10：00～11：30

■**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。
豊岡いきいきプラザ<日時>11/7～12/19(月) 10：00～11：30
白金台いきいきプラザ<日時>12/2～2017/1/27(金) 14：00～16：00

11月号

発行年月日
平成28年
10月25日

発行人
社会福祉法人
奉優会



毎月地域の様々な情報を皆様にお届けします。

白金台いきいき

「持っていない方・
これから検討する方の為の」

シニア向け スマートフォン教室（Android）



日時：11/17（木）コース①10:00～12:00　コース②14:00～16:00
※コース①・②とも内容は一緒です。
場所：白金台いきいきプラザ　2階　集会室B
対象：60歳以上の港区民
定員：各コース16名（申込多数の場合は抽選となります）
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）～11/10（木）
※抽選結果発表：11/11（金）以降に当選者のみに
ご連絡いたします。

基本の使い方から、タッチパネルで簡単インターネット体験！楽しく便利に使うコツ。そして、震災に役立つ港区の防災アプリのご案内などを行います♪

♪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

簡単！料理教室



《ドライカレー と 山形のだし》



日時：11/25（金）12:30～15:00
場所：白金いきいきプラザ　3階　集会室C
対象：60歳以上の港区民の方
定員：15名（申込多数の場合は抽選となります）
講師：松田　美保氏
費用：当日：400円（材料費として）
持物：エプロン、三角巾
申込期間：10/25（火）～11/10（木）
※抽選結果発表：11/15（火）に館内に掲示します。

冷蔵庫にあるいつもの食材を使って２種類のおいしい料理を作りませんか♪



✿お気軽にご参加ください！

♪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

**港区介護予防フェスティバル会場にて、
健康測定＆オレンジ相談室　開催！**



高齢者相談センターでは、港区介護予防フェスティバルにて血管年齢測定、骨密度測定を行っています。この機会にぜひご自分の身体の状態を振り返ってみてください。同時に、認知症について話すことのできる「オレンジ相談室」も開催しています。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

日時：11/10（木）10:00～16:30
場所：みなとパーク芝浦　2階　学習室B・C室
費用：無料
申込：不要

♪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

名尾職員のおすすめ講座は・・・

「スポーツ吹矢」は、円形の的をめがけ、息を使って矢を放つスポーツです。港区スポーツ吹矢協会様のご指導の下、開催しておりますので、初心者でも安心してご参加いただけます。



誰でも手軽にでき、楽しみながら健康になれるスポーツです。
精神力向上や血行促進にも役立ちますので、興味のある方はぜひご参加ください。

高輪いきいきプラザ職員
名尾　嘉和

スポーツ吹矢

日時：毎週日曜日　10:00～11:45
場所：高輪いきいきプラザ
　　地下１階　トレーニングルーム１
対象：60歳以上の港区民
定員：20名(先着)
費用：500円/月
申込：高輪いきいきプラザ窓口またはお電話にて



♪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

今日からはじめる
健康寿命の延伸法と転倒予防法

年齢とともに筋肉量は知らないうちに減少し、介護状態に陥る要因に！
その予防、改善の食事のポイントや継続しやすい運動をお教えします。

日時：12/8(木) 13:30～15:00
場所：豊岡いきいきプラザ　１階　敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：30名(抽選)
費用：無料
講師：山田　実氏（筑波大学准教授）
持物：筆記用具、眼鏡（必要な方）
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：10/25(火)～11/30(水)

なべさんの元気湧くわく講座

日時：11/14（月）
　　15:45～17:00
場所：豊岡いきいきプラザ
　　１階　敬老室
対象：港区民
定員：２０名（抽選）
費用：無料
講師：渡邊　一雄氏
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：11/10(木)まで

♪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



日時：11/12（土）・11/13（日）
場所：高輪区民センター
費用：無料
申込：不要
皆様のご来場をお待ちしております。

●あっぷりんぐ高輪フェスティバル
　11/12（土）9:30~11:30
●輪い輪いまつり音楽部会
　11/12（土）12:40~18:10
●輪い輪いまつり舞台部会
　11/13（日）10:40~18:05
●輪い輪いまつり展示部会
　11/12・11/13（土・日）10:00~17:00

♪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：インフルエンザ 早めの予防を心がけましょう!

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起きる病気です。普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴です。
インフルエンザウイルスには強力な感染力があります。日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しており、11月～4月までが流行時期です。

予防法
①感染経路を断つ⇒飛沫感染・接触感染を防ぐため、手洗い励行
②予防接種⇒流行シーズンを迎える前の11月～12月までに
③免疫力を高める⇒ふだんから十分な睡眠とバランスのよい食事を心がける



～緑茶の効能～
2000人近くの子供たちを対象にした研究で、1日1～2杯の緑茶を飲むとインフルエンザの発症率が38%、1日3～5杯の緑茶を飲むと46%減少するという結果が出たそうです。
また、緑茶でうがいを続けた子どもの70%近くが、風邪にかかりにくいという結果が出ています。



カテキンとテアニンに予防効果があることがわかり、新型インフルエンザにも同様の効果が期待できるそうです



熱い緑茶・冷たい緑茶はどちらでもカテキンの作用は変わりありません

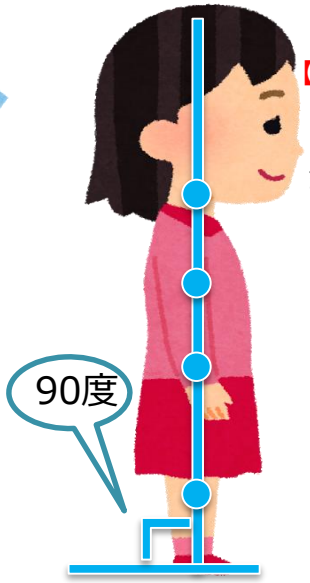
☆今月の介護予防☆

今月のテーマ：日常生活から腰痛対策③！

～外出編～



腰痛への不安から、外出を控えたりしてはいませんか？外出時の対策を身につけて、積極的に外出しましょう！対策方法は、歩くときも乗り物に乗るときも腰に負担をかけない姿勢を保つことです。正しい姿勢と対策で、行きたい場所へ足を運び、素敵な思い出をたくさん作りませんか？



【正しい姿勢の取り方】

やや顎を引いて
まっすぐ前を見る
↑
軽く胸を張る
↑
おなかを
引き締める
↑
膝を伸ばす

チェック

正しい姿勢がとれたか
どうかを確認してみよう！

□頭が腰より
前に出ていないかどうか
□腰が反って、おなかが
前に出ていないかどうか

猫背になっていると頭が腰より前に出てしまい、腰を反らしすぎているとおなかが腰よりも前に出てしまう。姿勢を正したら、自分で鏡を見たり、家族などにチェックしてもらい、上記の項目を確認しましょう。

☆利用者作品紹介☆

今月の作品
「貰ってみたい素敵な絵手紙」

絵手紙は身の回りの物を何でも題材にして、そこに洒落た一言を添え完成させる季節感があふれる手紙です。



豊岡いきいきプラザでは、毎月第2・4水曜日に絵手紙教室を開催しています。3年継続されている方もいる人気の講座です。

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・秋鮭

秋鮭は老化防止、美白・美肌効果が非常に高いアスタキサンチンを多く含みます。プランクトンから摂取したアスタキサンチンを体内に蓄えることで、秋鮭は厳しい環境の回遊に耐え、激流をさかのぼることができるのです。卵や白子を作るために体内の脂分が使われ、あっさりとして淡泊な秋鮭はフライやムニエルなど、油を使った調理がおすすめです。アスタキサンチンは油（脂）に溶け易い栄養分なので、油分と一緒に摂取することでより吸収されやすくなりますよ。

