

高輪地区便り

7月号

発行年月日
平成28年
6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。



たかなわNET

運営委員会始動!

高輪地区の様々な地域情報を発信する、ホームページを立ち上げるため、『たかなわNET運営委員会』がスタートしました! 将来的に、各町会様のホームページや地域の様々なイベント、講座企画などのご案内が1つのサイトで見られる地域の皆様のためのシステムを、地域の皆様のお力で作り上げていきます!

私達奉優会、港区協働推進課、東海大学、高輪警察署、各地域の町会、白金タイムズ、商店会などの地域の様々な方にご協力いただき、活動がスタートしました。



高輪地区老連演芸大会開催

5月26日(木)、白金台いきいきプラザにて高輪地区老連演芸大会が開催されました! 高輪地区から、白金台クラブ、高輪百寿会、白鶴会、親交クラブ、寿会、若竹会の6つの老人クラブさんにご出演いただきました。お天気にも恵まれ、カラオケに民謡、合唱に踊り、吹き矢など様々な演目をご披露いただきました、大変盛り上がりました。



老人クラブの皆様、ご来場くださいました皆様、どうぞありがとうございました。来年も多くの皆様のご参加をお待ちしております!

今月のコンテンツ

- ・ 特集!
～たかなわNET～
- ・ 活動報告
～高輪地区老連演芸大会～
- ・ 健康豆知識
～良い睡眠でからだと
こころの健康づくり!～
- ・ 今月の介護予防
～ひざ痛にロコモ体操②!～
- ・ ☆利用者作品紹介☆
- ・ 今月のおすすめ食材

7・8月スタート!

「みんなと元気塾」講座のご案内

「最近つまづきやすくなった・・・」「食べ物が飲み込みづらくなったかも・・・」
「みんなと元気塾」はそんな悩みを持つ方のための講座です。

■ 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。

高輪 7/5～9/30 (火・金) 10:00～11:30
白金台 7/25～10/27 (月・木) 13:15～14:45
白金台 7/26～10/14 (火・金) 9:15～10:45

■ みんなの食と健口…嚥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 8/1～9/19 (月) 10:00～11:30
白金台 8/12～9/23 (金) 14:00～16:00

- ◆ 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お電話ください。



白金台いきいき

7月は**音楽月間**です♪

◆二胡とギターデュオコンサート◆

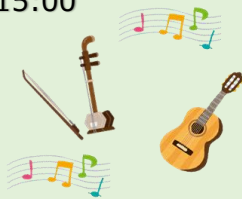
《癒しの時》

日時：7/11（月）14:00～15:00

場所：2階 集会室B

対象：60歳以上の港区民

申込：不要



どちらも申し込みは
不要です！お気軽に
お越しください♪

◆ジャズコンサート◆

日時：7/18（月）14:00～15:00

場所：2階 集会室B

対象：港区民

申込：不要



昨年もお出演いただいた、『MT社交ダンスバンド』の皆様がゲストにお招きし、楽しい音楽のひと時を過ごしませんか！！

♪♪ 詳細は白金台いきいきプラザまで ♪♪
☎ 03-3440-4627

白金いきいき

「琉球舞踊・沖縄の伝統芸能 琉球の踊（うどい）」 を開催しました！



（四つ竹）

（カチャーシー）



6月18日（土）、白金いきいきプラザ敬老室にて、喜琉の会（きりゅうのかい）の舞踊家の皆様をお招きして、琉球舞踊を披露して頂きました。当日ご披露して頂いた演目は、「打ち鳴らし鳴らし、四つ竹を鳴らしー」で知られる古典女踊りの名作「四つ竹」に始まり、安里屋ユンタ（アサトヤユンタ：三線と歌）、皆さんで合唱した故郷（唱歌）も交え、最後は沖縄の祝いの席やイベントの最後に必ずといっていいほど踊られる「カチャーシー」で大盛り上がりの1日となりました。当日お越しくださった皆様、ご出演頂いた喜琉の会の皆様、有難うございました。



♪♪♪ 詳細は白金いきいきプラザまで ♪♪♪
☎ 03-3441-3680

高齢者相談センター

「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 高齢者サービスの活用術～」 を開催します。



支援や介護が必要になっても自分らしく港区で暮らし続けるために、活用できる港区高齢者サービスや介護保険制度の申請方法などを元気づけながら知っておきましょう！

日時：7/19（火）14:00～15:30

場所：白金いきいきプラザ

対象：港区民

定員：30名

費用：無料

申込：白金いきいきプラザ窓口又はお電話にて

締切：7/19（火）当日まで

♪♪♪ 申し込みは白金いきいきプラザまで ☎ 03-3441-3680 ♪♪♪

（お問い合わせは高輪地区高齢者相談センターまで ☎ 03-3449-9669）

高輪いきいき

畠山職員のおすすめ講座は・・・テーブルゲームサロン！

トランプ、オセロ、UNO、ドンジャラ（簡易麻雀）、手作り四文字カルタの中から、参加者の方でその日やるものを決めます。勝ったり負けたり笑顔あふれるサロンです。



高輪いきいきプラザ職員
畠山 るみ

来年の春に百人一首の大会を行う予定です。得意な方、興味がある方、練習も兼ねてぜひ！遊びに来てください！！お待ちしております。

日時：毎週火曜日

10:00～11:00頃

場所：3階 敬老室

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 ♪♪♪
☎ 03-3449-1643

豊岡いきいき

「ミュージアム巡り」を開催しました！

6月9日（木）にサントリー美術館で開催中の「広重ビビッド」を鑑賞に行きました。江戸時代を代表する浮世絵師・歌川広重の作品の数々に感動しました♪ご参加された皆様からも「素晴らしい作品に巡り会え、楽しかった！」など嬉しいご感想をたくさんいただきました！



ご参加された皆様、
サントリー美術館の皆様、
ありがとうございました！

「みんなで聴こう！NHK交響楽団の夕べ」を開催しました♪

5月18日（水）にNHK交響楽団の皆様をゲストに迎え、演奏会を開催しました。クラシックの名曲からノリノリな楽しい曲まで、素晴らしい演奏を披露して下さいました。当日は小さなお子様から大人まで幅広い年代のお客様が集まって下さいました。



当日お越しくださったお客様、
NHK交響楽団の皆様、
ありがとうございました！

♪♪♪ 詳細は豊岡いきいきプラザまで ♪♪♪
☎ 03-3453-1591

区民センター

認知症サポーター養成講座 ～認知症を学んでみませんか～

日時：7/30（土）13:30～15:00

場所：高輪区民センター3階 講習室

対象：どなたでも（中学生以上）

定員：20名（抽選）

費用：無料（オレンジリング付）

申込：区民センター窓口またはお電話で

申込期間：7/12（火）～7/19（火）

※当選者のみ7/21（木）までにご連絡します

講師：高輪地区高齢者相談センター相談員



認知症の正しい理解に基づく対応を学びましょう
家族や地域の方に対する接し方を、
寸劇をまじえながらご紹介します

♪♪♪ 詳細は高輪区民センターまで ♪♪♪
☎ 03-5421-7616

☆健康豆知識☆

今月のテーマ：良い睡眠でからだところの健康づくり！

いきいきプラザでは、看護師の健康相談を行っています！

詳細は各館にお問い合わせください♪

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。しかし、年を重ねると、眠りの量と質は変わるもの。必要な睡眠時間は次第に減り、眠りが浅くなったり、途中で覚醒したりします。老眼が進んだり、白髪が増えたりするのと一緒に、自然なことです。昼間に影響がない程度なら、深刻に捉える必要がないでしょう。しかし、生活に支障があり不眠が改善できないときは、専門家に相談しましょう。

(医学博士 三島和夫)

●生活習慣のポイント●

1. 起きる時間を毎日一定にする
2. 朝起きたら光を浴びる
3. 朝食を十分に食べる
4. 夜は余計な明るい光を浴びないなどを心掛けましょう。



～健康づくりのための睡眠指針2014～

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に
2. 規則正しい食生活と定期的な運動が大切
3. 睡眠不足と生活習慣病は密接な関係が
4. こころの健康を保つために睡眠による休養を
5. 年齢や季節に応じて適正な睡眠時間を
6. 自分の睡眠に適した環境づくりを
7. 若年世代は夜更かしを避けましょう
8. 勤労世代は良い睡眠で疲労回復・能率アップを
9. 熟年世代は熟睡の工夫が大切
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
11. 睡眠中の身体の異変に要注意
12. 不眠が改善できないときは、専門家に相談を

(厚生労働省)

☆今月の介護予防☆

テーマ：ひざ痛にロコモ体操②！

【膝関節の可動域を広げる運動】

膝を曲げる運動と、伸ばす運動を行い、可動域を広げていきます。可動域を広げることによって、転倒予防にもなり、身体が楽に動かすことができます。

【膝の曲がる範囲を広げる運動】



【膝の伸びる範囲を広げる運動】



【運動するときのポイント】

無理せず、できる範囲で運動を行ってくださいね！

両足を伸ばして床に座る。片方の脚は伸ばしたままで、もう片方の脚を曲げ、すねの部分に両手を当てて、ゆっくりと胸の方へ引き寄せる。20秒保ち、元の姿勢に戻る。

両足を伸ばして床に座る。片方の脚の足首を膝の方へ反らす。その状態で20秒間保ち、手と足の力を抜く。足首を膝の方へ反らせることで、ふくらはぎの筋肉がしっかりと伸ばされる。

☆利用者作品紹介☆

今月の作品 「水墨画 テッセン」



題材にされた花は、鉄線（てっせん）です。開花時期は4/20～6/20頃、丁度今が旬の花です。お描きになられた利用者様のお気に入りの1枚だそうです。色使いが、とても綺麗です。当館の廊下に今月より掲示しておりますので、来館された際は是非ご鑑賞下さい。

※ご紹介させていただくのは、白金いきいきプラザの「水墨画サロン」にご参加されている「殖栗千恵様」の作品です。

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・グリーンアスパラガス

輸入物により一年中出回るグリーンアスパラガスですが、この時期は新鮮な国産物が登場します。春のアスパラガスは血行を改善するといわれるビタミンP、別名「ルチン」が特に多く含まれているのだそうです。またアスパラガスから発見されたことから名前が付けられました「アスパラギン酸」は美肌と疲労回復に効果があります。ここでポイントです！切ってゆでるとうまみや栄養成分が溶け出てしまうので、ゆでる時は長いままで根元のほうからお湯に入れて少しかためにゆでると良いですよ！



●高輪地区高齢者相談センター 港区白金台5-20-5
☎ 03-3449-9669 ✉ shirokane-houkatu@foryou.or.jp
地下鉄（南北線・三田線）白金台駅A1出口 徒歩10分
都バス 白金台五丁目バス停 徒歩1分

●港区立白金いきいきプラザ 港区白金台4-8-5
☎ 03-3440-4627 ✉ ikiiki-shirokanedai@foryou.or.jp
地下鉄（南北線・三田線）白金台駅A1出口 徒歩1分
都バス 白金台五丁目バス停 徒歩2分
白金台駅前バス停 徒歩2分

●港区立高輪いきいきプラザ 港区高輪3-18-15
☎ 03-3449-1643 ✉ ikiiki-takanawa@foryou.or.jp
JR（山手線・京浜東北線）品川駅西口（高輪口） 徒歩10分
都バス 高輪北町バス停 徒歩6分

●港区高輪区民センター 港区高輪1-16-25
☎ 03-5421-7616 ✉ takanawa-kumin@foryou.or.jp
地下鉄（南北線・三田線）白金高輪駅1番出口 直結
ちいばす 高輪地区総合支所前バス停 徒歩0分

●港区立白金いきいきプラザ 港区白金3-10-12
☎ 03-3441-3680 ✉ ikiiki-shirokane@foryou.or.jp
地下鉄（南北線・三田線）白金高輪駅3番出口 徒歩8分
都バス 三光坂下バス停 徒歩2分
四ノ橋バス停 徒歩3分

●港区立豊岡いきいきプラザ 港区三田5-7-7
☎ 03-3453-1591 ✉ ikiiki-toyooka@foryou.or.jp
地下鉄（南北線・三田線）2番出口 徒歩10分
都バス 三田五丁目バス停 徒歩1分