



年末・年始事業のご案内



箱根駅伝応援カフェ

日程：平成30年1月3日(水)
10:00~14:00
場所：高輪いきいきプラザ
1階カフェスペース
対象：港区民の方

平成30年1月3日(水)、高輪いきいきプラザのコミュニティカフェが、1日限定でスポーツカフェになります！
11時から美味しいおしるこの無料配布もおこないます。
第一京浜はすぐ近く！みなで生観戦しませんか！？
ご家族、ご友人、お誘い合わせのうえぜひお越しください。お待ちしております！



年末だよ♪全員集合

日程：平成29年12月29日(金)
11:00~14:00
※10:30~整理券配布
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

1年の締めくくりに美味しいおそばを召し上がりませんか？
ギター伴奏によるうた声サロンも開催します♪
皆さんご参加を心よりお待ちしております。
そばは「細く長い」ので「健康長寿」や「家運長命」などの縁起をかついで年越しそばを食べるようになったとも言われています。



高輪地区便り



2018年1月開始

「みんなと元気塾」講座のご案内

- ◆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
- ◆受付開始 講座開始月の前月1日以降
- ◆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ご連絡ください。
- はじめてのマシントレーニング
▣筋力や体力低下がみられる方向け。マシン使用が中心です。
・高輪いきいきプラザ 2018/1/9~3/30(火・金)10:00~11:30

<お問い合わせ>
高輪地区
高齢者相談センター
☎03-3449-9669



1月号

発行年月日
平成29年12月25日

発行人
社会福祉法人
奉優会

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。

2017年もあと少し…高輪地区便りを読んでいる皆さま、ありがとうございました！

2018年もどうぞよろしくお願いいたします！



白金台いきいき

健康相談

日時：火・木曜10:00~16:00

※日程変更のお知らせは「白金台だより」でご確認ください。

場所：白金台いきいきプラザ 1階 ロビー

対象：60歳以上の港区民

費用：無料

申込：不要 ※予約制の個別相談も有ります。

健康、介護、健康診断結果、食生活・運動、介護保険制度、認知症予防等、生活全般に関する相談をお受けいたします。血圧測定も可能です。



聴力測定相談会

日時：1/17(水)9:30~12:00

受付開始9:15 最終受付11:30

場所：白金台いきいきプラザ 1階 集会室A

対象：60歳以上の港区民

定員：7名程度(先着順)

費用：無料

申込：不要



簡単聴力測定(5分)+聞こえの相談(10分)
今お使いの補聴器、未使用の補聴器をお持ちでしたら、ご持参ください。

♪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

絵手紙を楽しもう!!

日時：1/17 2/7,21 3/7,21

(全5回 水曜日)13:30~15:30

場所：白金いきいきプラザ 3階 c室

対象：60歳以上の港区民

定員：10名(抽選)

費用：無料

持物：なし

※絵手紙道具をお持ちの方はご持参ください。

申込：白金いきいきプラザ窓口またはお電話にて

申込期間：12/25(月)~1/10(水)

※抽選結果は1/15(月)より館内に掲示します。



※様々な果物や色とりどりのお花を
思い思いに描いてみませんか※

♪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

失敗しない有料老人ホームの選び方

～選ぶ時代から見極める時代へ～

日時：2/1(木)14:00~16:00

場所：高輪区民センター 集会室

対象：港区民

定員：30名(申し込み順)

費用：無料

講師：小川 智也氏(匠シニアサポート相談センター)

申込：高輪地区高齢者相談センター窓口またはお電話にて

申込期間：1/11(木)~



♪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

箱根 駅伝 応援カフェ

11:00より
おしるこを無料配布します！
(先着100名様)

高輪いきいきプラザの
コミュニティカフェが、
1月3日だけ
「スポーツカフェ」になります！

日時：1/3(水)10:00~14:00

場所：高輪いきいきプラザ
1階 カフェスペース

対象：港区民

定員：なし

費用：無料

申込：不要 当日直接会場にお越しください！



高輪いきいきプラザ「和の輪」

日時：1/30(火)

ランチ(軽食)11:45~12:30

朗読(群読で介護予防)13:00~14:00

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

定員：20名(会場先着順)

費用：200円(ランチのみ)

申込：不要

※当日、11:40より会場にて受付を開始します。



♪ 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

あの「3時のあなた」の名司会者
野間脩平さんが豊岡初来館！！

とよおかカフェ共催 元フジテレビアナウンサー野間脩平の梅香の候、人情朗読を味わう

日時：2/8(木)14:00~16:00

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：36名(抽選)

費用：無料

出演：野間 脩平氏(元フジテレビアナウンス室長)

阿部 義高氏(朗読赤十字奉仕団委員長、
当館朗読講座講師)

宮崎 弥生氏(NPO日本朗読文化協会講師)

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：12/25(月)~1/31(水)

※抽選結果は2/1(木)より館内に掲示します

プログラム

第1部講演「現在(いま)を楽しく」

第2部朗読劇「田辺聖子作 初午の女」

阿部義高氏×宮崎弥生氏

第3部朗読「池波正太郎作 鬼平犯科帳より大川の隠居」

♪ 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：1/28(日)14:00~

開場13:30~

場所：高輪区民センター 1階 区民ホール

対象：どなたでも

定員：250名

費用：無料

主催：東京女子学園中学校・高等学校

共催：高輪区民センター

指揮：立原 寿亮氏・吉澤 正一郎氏(東京女子学園)

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

※ 区民センターには駐車場のご用意はございません。
公共交通機関のご利用をお願い致します。



♪ 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：「歩くこと」のできる 身体作りのために ～その5～

すっかり寒くなりましたね。「部屋から一歩も出なかった！」なんていう日もあるかもしれません。
2018年も自分の足で歩き続けるために、今回は「足の指の握力」についてご紹介します。

足の指や足の底の機能は、高齢者の転倒と関連があることが知られています。中でも**足指の握力**（足指把持力）を鍛えることは、**歩行速度の増加**や**片足立ちができる時間の延長**につながります。
足指の握力UPには「タオルギャザー」などが効果的です。

「タオルギャザー」（タオルを足の指で引き寄せる）や
「ビー玉掴み」で転倒予防！

テレビを観ながら、外を眺めながら・・・ちょっとした時間をみつけて取り組んでみてください♪

<参考> 真島ら,高齢者の転倒と足指機能との関係,

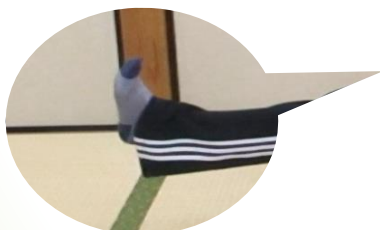
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/sagapt/3/1/3_43/_pdf\(2017/12/10\)](https://www.jstage.jst.go.jp/article/sagapt/3/1/3_43/_pdf(2017/12/10))

相馬ら(p. 59-63),足指把持力トレーニングがFunctional Reach Test や最大1歩幅,歩行能力に与える影響について,
ヘルスプロモーション理学療法研究2巻(2012)2号



今月の介護予防

太ももの筋肉は主に膝の曲げ伸ばしを行う際に使う筋肉で、歩行などの多くの日常動作でとても重要な働きをしています。
運動が苦手な方は、まずは上げる高さを低くして行ってみてください。



今月のテーマ：筋力トレーニング 「太ももの運動」

- ①背もたれに背中が付かないように椅子の中央あたりに座ります。
背筋を伸ばすように、意識しましょう。
- ②左足を膝がまっすぐになるように持ち上げ、つま先を天井に向けます。
この状態で10秒数えましょう。
- ③左足が終わったら、右足も同様に行いましょう。
毎日1セット行ってみましょう。



☆利用者作品紹介☆

今月の作品
「豊岡川柳クラブ」

冬の酒トイレ込み合うみな同じ
晩酌で無口な夫なめらかに
酒と涙そんな言葉あったつけ
酒のんでケンカしたけど懐かしい
酒くさき夫を残し下で寝る
おいしいな舌が憶えた郷の酒
蔵元で利き酒しては赤くなり

課題『酒』

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・



お正月料理には欠かせない「鯛」。
「御目出度い」というゴロ合わせから正月を祝う縁起物として鯛が使われています。

ところで鯛は豊富な栄養があり、健康の面からも縁起の良い食材です。まず、身体の組織を作るタンパク質が多く含まれています。そして、目の健康やアンチエイジングの効果があるビタミンA、丈夫な骨を作るのに欠かせないビタミンD、脳の機能を向上させて認知症の予防にも効果があるとされているDHA、さらには歯や骨の成分になったりエネルギーを生み出すもととなるリンも含まれており、年配の方にお勧めです。

鮮度の良い鯛は、すっきりとした目で、体の色は鮮やかな紅色で、背は黒光りしているそうです。

正月料理の塩焼き以外に、お刺身、鯛めし、あら炊きなど様々な食べ方があります。是非お試しください。