

高輪 コミュニティカフェ ForYou



日時：毎月第4火曜日

午後2時～4時

場所：高輪いきいきプラザ 1階
コミュニティカフェForYou

対象：どなたでも。

申込不要。直接お越しください！

コミュニティ
カフェForYouで
は、毎月1回「歌
声カフェサロン」を
開催しています♪
吉村洋二氏のピア
ノ演奏に合わせて
歌ったり、トークを
楽しんだり...。
また、季節に合わ
せたイベント限定ス
weetを販売！
ぜひ癒しの時間を
お過ごしください！

- ◆白金台：4月6日(木)、7日(金)
- ◆高輪：4月8日(土)、9日(日)
- ◆白金：4月11日(火)、12日(水)
- ◆豊岡：4月13日(木)、14日(金)

※時間等詳細は各館だより参照

場所：各館による

対象：60歳以上の港区民

申込：不要



4つのいきいきプラザに
て運動・遊び・歌を取
り入れた健康レク企画を実施
いたします！本企画では健康
体操、簡単クイズ、みんなで
歌おう！の3つの企画をお
なじみのペッパーとともに提
供する体験型企画です☆ぜひ
ご友人様同士お誘い合わせの
上お気軽にご参加ください！

歌って動いて健康なからだ
健康レク♪

高輪地区便り

4月号

発行年月日
平成29年3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。

「みんなと元気塾」4月開催講座、まだお申し込み可能です！

- ◆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。

■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。

- ・高輪いきいきプラザ 4/4～6/30(火・金) 10:00～11:30
- ・白金台いきいきプラザ 4/6～6/29(月・木) 13:15～14:45
- ・白金台いきいきプラザ 4/7～6/30(火・金) 9:15～10:45

■体力アップトレーニング■運動の機会が少ない方向けの全身トレーニング。

- ・白金台いきいきプラザ 4/10～7/31(月) 10:00～11:30

■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。

- ・高輪いきいきプラザ 4/6～7/27(木) 10:00～11:30
- ・白金台いきいきプラザ 4/4～7/18(火) 15:00～16:30

■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。

- ・白金台いきいきプラザ 4/7～5/26(金) 14:00～16:00

＜お問い合わせ＞
高輪地区
高齢者相談センター
☎03-3449-9669

白金台いきいき

白金台いきいきカフェ



みなさんでお茶を飲みながら、
交流を深めましょう♪



日時：4/14(金)13:30~15:30
場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：どなたでも
定員：なし
費用：100円(お茶代として)
申込：不要。直接会場までお越しください。

♪ 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

いきいきフラダンス教室♪ ～美しい姿勢と自分磨きのチャンス～



日時：5/10~10/25の毎月第2、第4水曜日(全12回)
13:00~14:00

場所：白金いきいきプラザ 3階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：15名(抽選)

費用：無料

講師：那須 美智代氏 他

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：3/25(土)~4/15(土)

※抽選結果は4/20(木)に館内に掲示いたします。

幸せホルモン(セロトニン)を増やす機会
初心者、未経験者の方も安心のクラスです。

♪ 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

去る3月10日、右記会場にて健康講座を実施しました。
今回は認知症について楽しく気軽に知っていただく
ことを目的として開催し、「脳年齢測定」「健康体操教
室」「高輪地区高齢者相談センターオレンジカフェ」
など盛りだくさんな内容に。50代から90代の方まで、
幅広い世代の方に参加いただきました。

「オレンジカフェ」とは・・・

認知症が気になる方や認知症予防について関心のある方、
そのご家族のためのカフェです。高輪地区高齢者相談センターも
2か月に1度の頻度で開催の予定です。興味のある方は、お茶を
飲みながら、ゆっくりとお話しをしにきてください。

高輪一丁目アパートで 健康講座を行いました！



♪ 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

スポーツ吹矢



日時：4/2～9/24の毎週日曜日10:00～11:45

(4/16と5/14を除く)

場所：高輪いきいきプラザ B1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(抽選)

費用：500円(月額)

講師：港区スポーツ吹矢協会の皆様

申込：高輪いきいきプラザ

窓口またはお電話にて

申込期間：3/11(土)～3/27(月)

※当選者のみ3/29(水)までにご連絡いたします。



「スポーツ吹矢」は誰でも手軽に楽しみながら健康になれるスポーツです。血行促進により内臓に良い影響を与え、また精神力・集中力も高めます。

♪ 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

お家でカフェ気分！ お洒落で可愛い ラテアート体験講座

日時：5/11(木)10:00～12:30

場所：豊岡いきいきプラザ 2階 洋室

対象：60歳以上の港区民

定員：20名(抽選)

費用：無料

講師：滝 重幸氏(合同会社こもれば代表)

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：3/25(土)～4/30(日)

※抽選結果は5/1(月)に館内に掲示いたします。

きめ細かく泡立てた牛乳をコーヒーに垂らして絵を描いていくと…あら不思議！
お洒落で可愛いラテアートが出来上がります。



♪ 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

ボビンレース作品展

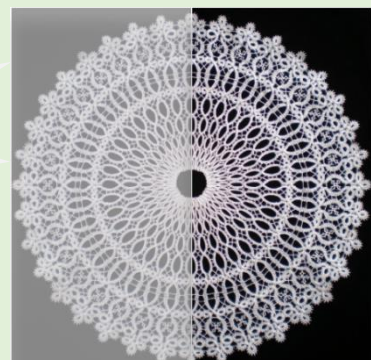
日時：4/8(土)～9(日)11:00～18:00

場所：高輪区民センター 2階 展示ギャラリー

(福本禮子氏・高輪区民センター共催事業)

対象：どなたでも

費用：無料



ボビンレースの魅力はその繊細さにあります。
平織り、綾織り、重ね綾織りの3種類で、様々な模様を
織り上げてゆく素晴らしい作品の数々をお楽しみ下さい。

♪ 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：歯周病の予防と管理

4月4日は「歯周病予防デー」



【歯周病チェックリスト】

こんな症状はありませんか？

- ☐ 歯茎が赤くはれている
- ☐ 歯を磨くと出血する
- ☐ 歯茎を押すと血や膿(うみ)が出る
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 口の中がネバネバする
- ☐ 口臭がきつくなった
- ☐ 歯と歯の隙間が大きくなり食べ物が挟まりやすくなった

チェックが3個以上あった場合は歯周病の可能性あります！

「歯周病予防デー」は、Goodbye Perio プロジェクトという、2012年発足の全国の歯科衛生士さんを中心とした、社会貢献プロジェクトが制定した日です。

4と4で「**歯(4=シ)周病**」「**予(4=ヨ)防**」
2つの4の語呂合わせからきています。

歯周病は、お口の中だけではなく、歯周ポケットから侵入した病原因子が全身をかけめぐり、心筋梗塞や脳卒中、動脈硬化、糖尿病そしてアルツハイマー・認知症などを引き起こす可能性があります。全身の健康を守るためにも、毎日の丁寧な歯磨きと定期検診を受けましょう。

今月の介護予防

今月のテーマ：転ばない！つまずかない！

いすに浅めに腰かけ両手を太ももの上に置く。
背筋を伸ばし姿勢を崩さないようにしてお尻を
いすから少し上げる。

10～15秒間保ったら、もとに戻す。

転倒に注意して

1回1セット。1日2～4セットを目指しましょう！

立ち上がる時に必要な太ももの前側と臀部
(おしり)の筋肉が鍛えられます。また、
背筋を伸ばすことにより足首の筋肉や腹筋
が鍛えられ後方へ転倒しにくくなります。



背筋を伸ばす

手を太ももの上に置く



☆利用者作品紹介☆ 今月の作品

白金台いきいきプラザ
お気軽絵画サロン：上野 澄江様作



☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・新玉ねぎ

初春から春にかけて食べることのできる新玉ねぎ。一般的な玉ねぎとの違いは大きく2つあります。それは「見た目」と「味」。新玉ねぎは乾燥させずにみずみずしい採れたてのものを出荷するので茶色い皮はほぼありません。そして、一般的な玉ねぎに比べると辛味は少なく、甘みを多く感じます。是非オニオンライスやサラダなど生食でお試ください。新玉ねぎは水分



水分が多くいたみやすいので購入後は冷蔵庫で保存し、一週間以内に食べることをおすすめします！