



## ボランティアコーディネートサイト YELLのご紹介

シニア向け  
ボランティアをしたい人と  
ボランティアを募集したい人を  
つなぎます



初めてご利用される方へ



趣味や運動、また地域活動を通じたボランティア



自分の趣味や特技を活かしたい

ボランティア活動に参加したい

現役時代の能力を活かしたい

地域活動に参加したい

元気高齢者施設でのボランティア



老人福祉施設での様々な趣味活動や健康づくり活動の講師やサポート  
(例)

- 英語や料理教室などの講師
- 囲碁・将棋やパソコンなどのサポート
- ヨガや太極拳教室などの講師
- マシントレーニングなどのサポート など

介護保険施設でのボランティア



介護施設等での施設運営サポート  
(例)

- 入所者・利用者の話し相手
- レクリエーションなどの指導・補助
- 納涼祭や敬老祭等のお手伝い
- 配膳の補助・洗濯物の整理等のお手伝い など

シニア向けボランティアコーディネートサイトYELL(エール)は、ボランティアの力が必要な人や施設と、ボランティアをしたい人や団体がつながる機会を提供します。  
YELLを通じて、人々がつながり、支え合いの絆を深めることで、だれもが安心して暮らせる地域の実現に寄与します。  
いきいきプラザでのイベント出演や事業のお手伝いなど、ボランティア活動にご興味のある方、YELLの詳細について知りたい方は、高輪地区の各いきいきプラザにお問い合わせください。

# 高輪地区便り

## 7・8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 7/4～9/29(火・金) 10:00～11:30
- ・白金台いきいきプラザ 7/25～10/24(火・金) 9:15～10:45
- ・白金台いきいきプラザ 7/27～10/23(月・木) 13:15～14:45

### ■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ります。

- ・白金いきいきプラザ 8/7～9/18(月) 10:00～11:30
- ・白金台いきいきプラザ 8/18～9/29(金) 14:00～16:00

## 7月号

発行年月日  
平成29年6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。

<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

## いきいきコーア

日時：7/12,26(水)10:00~11:30  
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：なし  
費用：50円  
講師：金子 琴枝氏  
持物：筆記用具  
申込：不要。直接会場までお越しください。

コーラスで世界の歌を  
楽しみましょう。



♪ 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

## ♪コーラス教室♪

懐かしの唱歌から季節の歌まで  
音楽を通じて楽しく認知症予防♪

電子ピアノに合わせて  
大きな声で歌いませんか？  
12月にはデイサービスへの  
ボランティア訪問もあります。



日時：7/21~12/22(毎週金曜日)  
17:30~18:30

\* 初回と最終回は14:00~15:30です。

\* 初回と最終回に脳の元気を高める  
「ファイブコグ」を行います。

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

定員：20名(抽選)

費用：無料

講師：宇高 和子氏

(NPO法人高齢者の音楽を考える会)

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：6/25(日)~7/9(日)

※抽選結果は7/14(金)より館内に掲示いたします。

♪ 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

認知症予防に効果的といわれる  
レシピを紹介しました！

去る6/15(木)、特別養護老人ホーム白金の森にて「白金de  
オレンジカフェ（高輪地区高齢者相談センター主催）」を開  
催、認知症予防に効果的とされるレシピを紹介しました。

食生活の乱れや偏った栄養バランスは、認知症発症にも関係  
するとされています。

このような認知症に役立つ情報を、今後も各月開催の「白金  
deオレンジカフェ」にて発信していきます。

お気軽にお越し下さい。（申込：不要。途中参加OK）

## 白金deオレンジカフェ



♪ 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

## ～おいしく学ぶフィジーの文化～ セミナー&お茶会

フィジーで食べられているお茶やお菓子を  
いただきながら文化を学び  
異国に触れてみませんか？



日時：7/6(木)10:00～12:00  
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(抽選)  
費用：無料  
講師：川端 郁代氏(フィジー共和国大使館)  
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：6/21(水)～6/28(水)  
※当選者のみ6/29(木)にご連絡いたします。

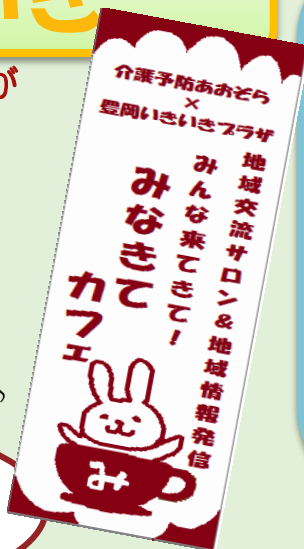
♪ 詳細は高輪いきいきプラザまで ♪  
高輪3-18-15 ☎ 03-3449-1643

# 豊岡いきいき

## 豊岡発の地域交流カフェが ついにオープン！！

日時：7/19(水)13:30～16:00  
場所：豊岡いきいきプラザ  
1階 敬老室  
対象：どなたでも  
定員：なし  
費用：100円(コーヒー代)  
申込：不要。  
直接会場にお越しください♪

季節の歌や懐メロ演奏、  
マジックショーも！  
地域の病院や港区の最新情報も  
聞けちゃいます♪



## 顔ヨガでむくみ知らず、 ～小顔とハリを手に入れよう～

日時：8/7(月)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：20名(抽選)  
費用：無料  
講師：みゆき氏  
持物：大きめの手鏡(鎖骨が見えるくらい)  
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：6/25(日)～7/30(日)  
※抽選結果は7/31(月)に館内に掲示いたします。



顔ヨガは美容だけでなく、いびきの改善や  
誤嚥の防止にもなり美と健康を得られます。

♪ 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

日時：7/23(日)10:00～13:00 開場・受付9:45～  
場所：高輪区民センター 3階 講習室  
対象：小学校2年生以上中学生まで  
定員：16名(抽選)  
費用：300円(材料費)  
講師：武井 由紀子氏(パン教室講師)  
持物：エプロン・三角巾・水筒・ハンドタオル・パンを持ち帰る袋  
申込：高輪区民センター窓口またはお電話にて  
申込期間：6/25(日)～7/13(木)  
※当選者のみ7/14(金)にお電話にてご連絡いたします。



## 夏休み・こどもパン講座

1つの生地から  
2つのパン♪



粉から生地をこねてみよう。1つの生地から  
「さくさくピザ」と「ふわふわチョコバナナパン」  
発酵を変えて、2つのパンをつくるよ。  
最後はみんなと焼きたてピザでランチタイム♪

♪ 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：帯状疱疹とその後遺症

## 帯状疱疹とは…

子どもの頃にかかった水ぼうそうのウイルスは、水ぼうそうが治った後も消滅せずに、体内に数十年も潜伏します。

健康で免疫力が強いあいだは活動が抑えられていますが、中高年になり、ストレスや疲れ、生活習慣の乱れなどで免疫力が低下した状態になると、潜伏していたウイルスは再活動し帯状疱疹としてあらわれます。

まずは体の一部にチクチク・ピリピリとした痛みが出て、数日後に湿疹・水疱といった皮膚症状があらわれます。

## 帯状疱疹後神経痛に注意！

帯状疱疹の皮膚症状(湿疹・水疱など)が治まった後に、痛みだけが残ってしまう方がいます。特に高齢者に多く発症し、長い間痛み悩まされる人もいます。

もし帯状疱疹にかかったら、早く治療を開始することで帯状疱疹後神経痛のリスクを低下させることができます。おかしいなと感じたらすぐに受診するようにしましょう。



## 今月の介護予防

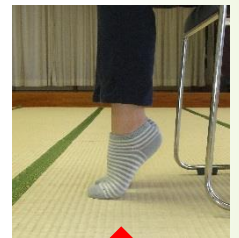
今月のテーマ：爪先・踵のストレッチ

- ①椅子に腰掛け両足を揃える。
- ②踵を軸に爪先を上げた後に下ろす。
- ③次に、爪先を軸に踵を上げた後に下ろす。

この動作を繰り返すことによって、前脛骨筋とヒラメ筋が強化され、すり足が改善されることで転倒予防につながります！

「ヒラメ筋」とは、ふくらはぎの筋肉で、足の関節を足の裏の方向に曲げたりする機能があります。

「前脛骨筋（ぜんけいこつきん）」とは、ひざ下前側の筋肉で、つま先を持ち上げる機能があります。



足先の上げ下げを繰り返す簡単なストレッチです



## ☆利用者作品紹介☆

今月の作品  
「飛び出すカード」



こちらは高輪いきいきプラザで活動されている老人クラブ「若竹会」の奥田 幾久子様の作品です。若竹会のみなさんは「ほのぼの作品展」などに毎回素敵な作品を数々出品されています。

## ☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・冬瓜



“冬”の“瓜”と書きますが、“冬まで保存できる”ことが名前の由来で、旬は7月から9月です。ビタミンC・カリウム・カルシウムなどの栄養素を含んでおり、特にビタミンCについては100g内に含まれる量はグレープフルーツ以上です！夏バテ防止・風邪予防・むくみを取るなどの効果が期待されます。

白い粉が均一におおっていることが完熟しているサインです。表面にしわがなくずっしり重いものがオススメです。