

高輪地区便り

6月号
 発行年月日 平成29年5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。

今年もあります！ さわやか体育祭！



第33回 港区 さわやか体育祭

各地区から参加者が一堂に会して交流する、年に一度の大運動会です！
 爽やかなこの時期に楽しく汗を流しませんか？
 地区対抗の競技や応援戦あり、子ども達も応援に来てくれます♪

平成29年 **7月5日(水)**
10:00～15:00(予定)
 会場：港区スポーツセンター
 (港区芝浦1-16-1
 みなとパーク芝浦内5階アリーナ)



【申込】 6月1日(木)～6月25日(日)
 直接各いきいきプラザまで

直接各いきいきプラザまで

区内の各地区からの参加者が一堂に会して交流する大運動会です！
 地区対抗の競技や応援戦など、楽しい催しがたくさんあります。ぜひご参加ください！

【対象】 おおむね60歳以上の港区民
 【とき】 7月5日(水) 午前10時～午後3時
 【ところ】 港区スポーツセンター (みなとパーク芝浦内)

男性参加だと
 得点2倍カウント☆



求人！男性参加者！！

【競技内容】 大玉転がし、紅白玉入れ競争・導引き、スリドロケット、いきいきプラザ職員リレーなど多岐
 ☆お友達紹介キャンペーン☆
 さわやか体育祭に過去参加したことがないご友人を連れてこられた場合、そのご友人と紹介名にささやかなプレゼントを差し上げます！

＜対象＞ おおむね60歳以上の区民
 ＜定員＞ 500名
 ＜申込＞ 6月1日(木)～6月25日(日)までに直接、下記の窓口にてお申し込み下さい。

・港区いきいきプラザ
 □蒲田 (3436-2500) □ありす (3444-3656) □青山 (3403-2011)
 □白金台 (3440-4627) □港南 (3450-9915) 他、お近くのいきいきプラザまで
 ・芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ (5443-7338)
 ・台場高齢者在宅サービスセンターあひだらん屋 (5531-0520)

昨年の様子



盆踊り

玉入れ

体操

輪投げ

6・7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
- バランス足腰元気
 - 下肢の筋肉を鍛え、転倒や骨折の予防を図ります。
 - 白金いきいきプラザ 6/2～9/22(金) 10:00～11:30
 - 豊岡いきいきプラザ 6/8～9/21(木) 10:00～11:30
- 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ります。
 - 豊岡いきいきプラザ 6/5～7/24(月) 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



白金台いきいき

意外と身近な誤嚥性肺炎



日本人の死亡原因には肺炎が多く、なかでも高齢者の肺炎の約70%は誤嚥によるものといわれています。高齢者に起きやすい誤嚥性肺炎について学びましょう。

日時：6/22(木)14:00~15:30
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：25名(抽選)
費用：無料
講師：櫻井 道雄氏(厚生中央病院院長)
持物：筆記用具
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：5/25(木)~6/14(水)
※当選者のみ6/16(金)以降に電話にてご連絡いたします。

♪ 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

本物のお花を使って キーホルダー作り

日時：6/10(土)10:30~12:30
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：6名(抽選)
費用：無料
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：5/17(水)~5/30(火)
※抽選結果は6/5(月)より館内に掲示いたします。



レジュフラワーってご存知ですか？

年度初めのあわただしさが落ち着いた今日この頃。新しいことをはじめてみませんか？
レジュフラワーとは、レジンとジュエリーとお花を組み合わせた、日本レジュフラワー協会が独自で作った造語です。お花は、ドライフラワー・押し花・プリザーブドフラワーで、本物のお花です。
本物のお花を使う事で、独自の美しさと表情が出てきます。お花に艶も出て、より一層お花の魅力を引き出すことができます。ぜひこの機会に体験してみませんか？

♪ 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

「8020」の次は、「オーラルフレイル」に注目！

6月10日(土)、東京高輪病院にて市民公開講座「お口のおとろえ～オーラルフレイル」が開催されます。「オーラルフレイル」は筋肉量の低下や運動機能不全の前兆とされており、8020運動(80歳で20本の歯を残す)に次ぐ口腔の運動として日本歯科医師会も取り組んでいます。

「口の渴きが気になる」「食べ物が飲み込みづらくなった」

こんな人は「オーラルフレイル」が進んでいるかも・
ぜひみなと元気塾「みんなの食と健口」講座(*)への参加をご検討ください。

(*)6月より豊岡いきいきプラザ(1面参照)にて、8月より白金台いきいきプラザと白金いきいきプラザにて開始します。8月開始講座の申し込みは7月より受け付けます。

♪ 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

弁護士による 相続と財産管理の 基礎知識講座



弁護士による相続・財産の管理から成年後見制度まで
事例をまじえながらの講義になります。

日時：6/13(火)14:00~15:30
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：千田 賢氏
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：5/25(木)~6/5(月)
※抽選結果は6/7(水)に館内に掲示いたします。

♪ 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

血液検査値の見方講座 血圧と腎臓のふか〜い話

日時：7/6(木)13:30~15:00
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：30名(抽選)
費用：無料
講師：渡辺 清明氏(NPO法人東京臨床検査医学センター)
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：5/25(木)~6/30(金)
※抽選結果は7/1(土)に館内に掲示いたします。



腎臓は高血圧
と密接に関
わっています



浪花節だよ人生は！ 涙と笑いの心揺さぶる浪曲inとよおか

日時：6/11(日)13:30~15:30(予定)
場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：どなたでも
費用：無料
出演：浪曲愛声会の皆様
申込：不要 ※当日、直接会場にお越しください♪

演目

左甚五郎 - 四天王寺の眠り猫
森の石松 - 金毘羅代参
耳なし芳一
唄枕親子旅

♪ 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：6/24(土)14:00~16:00 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
出演：高輪混声合唱団・港区立白金の丘小学校合唱団
東海大学Takanawa Jazz Ensemble・他
申込：不要 ※当日、直接会場にお越しください♪
共同主催：高輪区民センター・みなと高輪音楽祭実行委員会
後援：港区

小学生からシニアの方々の歌声が響く
高輪混声合唱団と地域の小学生の合唱です。
広い河の岸边・群青・たからもの・ゆりいす・
Peter GunnのテーマAutumn Leaves(邦題：枯葉)他
お楽しみに♪



♪ 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：梅雨時の熱中症にご用心！

高齢者は**熱中症**になりやすく、重症化すれば死亡する恐れもあります。梅雨時期から早めの対策をおこない予防しましょう!!

こまめな水分補給を心がけましょう!



梅雨時期の熱中症で要注意なのが**“湿度”**です。

気温がそれほど高くなくても湿度が70~80%くらいまで上がると、汗が蒸発しにくく、汗による熱の発散ができにくくなってしまいます。そうすると、身体に熱がこもり熱中症にかかってしまうのです。実は、6月の熱中症の発症率は意外に高く、発症する人は高齢者の方が圧倒的に多いようです。

夏じゃないからとエアコンや扇風機を使わないのは**危険!**

梅雨時期は、まだ夏ではないという理由でエアコンや扇風機を使わずにいることで熱中症を発症してしまうケースも多くあります。

急激な温度上昇には**特に注意!**

梅雨の中休みの晴天の日や梅雨明け直後の猛暑日には、急な温度上昇にうまく体温調整ができず熱中症になる人が急増します! この時期は特に注意しましょう。

今月の介護予防

今月のテーマ：腸腰筋ストレッチ

前傾しない

後ろに引いた脚の腸腰筋を伸ばす



- ①伸ばしたい脚を後ろに引いて、片膝立ちになる。
- ②へそを突き出すようにし、後ろ脚の股関節を前方に押し出す。そのまま10秒間たったら元の姿勢に戻る。
- ③左右を替えて、同様に行う。

左右行って1セットとし、1日2~4セットを目指しましょう!

「腸腰筋(ちょうようきん)」とは、背骨から股関節前面を通る筋肉。柔軟性を保つと、股関節や脊柱の動きが良くなります。



きつと感じたら...
いすに両手でつかまって行いましょう。

☆利用者作品紹介☆

今月の作品

「手芸教室のみなさんの作品」

高輪いきいきプラザの手芸教室に参加されているみなさんの作品です。こちらの教室は毎月第2、4金曜日の午後で開催されています♪参加にご興味のある方は高輪いきいきプラザまでお問い合わせください。



「箱」
稲葉啓子様作



「あやめ」
江口美智子様作

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・しそ

日本では平安時代以前から栽培されてきました。青じそは年間を通して流通していますが、赤じそは6~8月が旬です。赤じそにはシソニンと呼ばれるアントシアニン色素が存在しており、酸と反応すると赤く発色する性質があります。この性質を利用して赤じそは梅干しや紅しょうが、シバ漬けなどの色付けに用いられています。しそはビタミン類とミネラル類を豊富に含んでおり、特にβ-カロテンとカルシウム、ビタミンB1の多さは野菜の中でも群を抜いています。アレルギー症状を軽減する効果・食欲増進効果・目の健康に働きかける効果など様々な健康効果が期待される野菜です。

