



4館合同バスハイクに 行ってきました！



横須賀どぶ板通り商店街は、その名の通りかつては通りにどぶ板が流れていましたが、往来に邪魔な為、どぶ川に蓋をしたことからこのように呼ばれているそうです。日本とアメリカを足したような不思議な雰囲気のお店街です。

ところで横須賀どぶ板通り商店街では、食べ物ではカレーやハンバーガーが有名です。では衣服では何が有名かご存知ですか？答えは白金いきいきプラザのHPをチェック！



3月16日（金）、高輪地区4館合同バスハイクがあり、ペリー記念館・城ヶ島・横須賀どぶ板通り商店街を巡ってきました♪

当日は雨が降ったりやんだりとお天気がでしたが、皆さま街中散策、お食事、お買い物を楽しんでいらっしました！

次回はどこへ行きましょう？
皆さま、お楽しみに！



高輪地区便り

5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。
- 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。
ストレッチや有酸素運動実施。
 - ・白金台いきいきプラザ 5/1～8/14(火) 10:30～12:00
- バランス足腰元気
 - 下肢筋力を鍛え、転倒・骨折の予防や不安軽減を図ります。
 - ・白金台いきいきプラザ 5/15～8/28(火) 15:00～16:30

<お問い合わせ>

高輪地区高齢者相談センター ☎03-3449-9669



5月号

発行年月日
平成30年4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。

是非お申込みください！



白金台いきいき

サロンDEストレッチヨガ

日時：5/11,25(金)15:00～16:00
場所：白金台いきいきプラザ 地下2階 ホール
対象：60歳以上の港区民
定員：20名程度
費用：無料
講師：伊藤 洋子氏
持物：ヨガマット、バスタオル2枚、飲み物、運動着
申込：不要 当日直接会場にお越しください。
※裸足で運動します。
※マット上で横になれる方、マット上で膝が曲げられる方が対象です。
※時間に余裕を持ってお越しください。途中入室はできません。
※開始5分前までに血圧を測ってご準備ください。
(測定場所：ホールロビー)
※ヨガマットの貸出もあります。



お気軽絵画サロン

日時：5/7,14,21,28(月)10:00～12:30
場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室C
対象：60歳以上の港区民
定員：15名程度
費用：無料
講師：なし
持物：画材道具(必要な方)
水彩絵の具、色鉛筆はご用意しております。
申込：不要 当日直接会場にお越しください。



絵の好きな方♪お気軽にご参加ください。

♪ 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

頭の体操 天晴れ！脳トレ倶楽部

日時：5/29(火)14:00～15:30
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：15名程度
費用：無料
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

答え

② ① ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

こういう問題です

問① ヒントからことわざを考えてください
ヒント 悪事は長続きするものではないと
いうこと。「〇〇の先」

問② 漢字を書いてください。

- ・ほうかん(宴会を盛り上げる人のこと)
- ・みいら(包帯ぐるぐる)

答えは左下にあります

毎月1回、最終週の火曜日に「脳トレ倶楽部」を開催しています。
一筆書きや間違い探し、ことわざや漢字の読み書きあるいは写真を使ったクイズなど様々なジャンルの問題に挑戦して頭を柔らかくしませんか。

♪ 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

介護のおもいや悩みの共有、情報交換を行う場です。
平成30年度より、毎月、白金台いきいきプラザで開催します。

日時：5/17(木)14:00～15:30
場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室D
対象：港区民で介護をされている方、または介護をされていた方、これから介護をされる方
費用：無料
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

介護経験のある方や、介護をサポートするボランティア養成講座を修了した方の集まりである「支會(ささえのかい)」のメンバーが高輪地区高齢者相談センター職員と共に話を伺っていただきます。会で話された内容は、他では話さないことがルールです。ですのでご安心してお越しください。

高輪地区「みんなで語ろう会」 ～介護家族のつどい～

5/17は白金deオレンジカフェと併催。
お好みのアロマスプレー制作を行います。



♪ 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

茶友の会10周年記念 第6回 青空のもとで 中国茶を楽しむ会



日時：5/13(日)13:30～15:30
場所：高輪公園・高輪いきいきプラザ
対象：どなたでも
定員：60名(先着受付順)
費用：1,500円(記念品・お茶請け付き)
主催：茶友の会・高輪いきいきプラザ
協力：茶泉二胡教室
申込：茶友の会事務局まで
メールまたはお電話にて



《茶友の会事務局》 電話番号:050-3099-2710
メールアドレス: chayunokai@yahoo.co.jp

申込期間：受付中～定員になり次第締め切り

♪ 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

フラワーアレンジメント講座 ～生のお花を自宅の食卓用にアレンジ～

日時：6/14(木)14:00～16:00
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：15名(抽選)
費用：1,300円(材料費)
講師：戸田 亮氏
持物：ハサミ、持ち帰り用袋(20cm×25cm)
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：4/25(水)～6/4(月)
※抽選結果は6/5(火)より館内に掲示します。
※材料費は、講座前日までに支払ってください。
6/11(月)以降のご返金はできません。



介護予防あおぞらと
高輪地区高齢者相談センターの地域交流サロン

みんな来てきて！



みなきてカフェ

日本の伝統芸能を楽しもう！

日時：5/16(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
費用：100円(コーヒー代)
出演：東京藝術大学 邦楽科の皆様
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

♪ 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

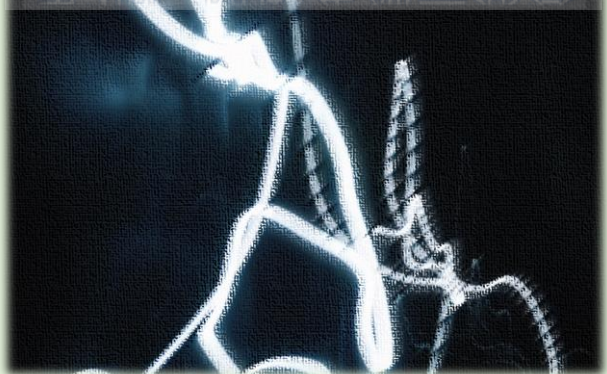
日時：6/10(日) ①コンサート 14:00～17:30(開場13:30)
②セミナー 17:30～18:30
場所：高輪区民センター 1階 区民ホール
対象：どなたでも
定員：250名(先着順※200枚は下記「申込」参照。当日は50枚)
費用：無料
主催：南麻布純音楽・アート研究会
申込：①は予約制(ご予約は下記アドレスまで) ②は不要
puremusicart@gmail.com

< 曲 目 >

- ◆バイオリン独奏「藤林 徳扇『母の祈り』の絵と共に」
- ◆ギターとバーチャルオーケストラとCGの協奏 他

※ 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。

第2回 南麻布純音楽祭



♪ 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：GWの注意

今年もゴールデンウィーク（GW）の時期がやってきました。旅行やレジャー、あるいは映画を観たりいろいろな計画を立てている方も多いかと思います。ただ、出先でケガや病気になったらせっかくのGWも台無しです。健康管理に注意して楽しいGWを過ごしましょう。

☆薬に注意

旅先だと普段とは違った楽しい時を過ごせますね。しかし楽しさで時間が経つのを忘れてつい薬を飲み忘れた、あるいは薬を持ってくるのを忘れて飲めない、などによって体調を崩す場合があります。普段飲んでいる薬は必ず持っていき、時間どおりにきちんと飲みましょう。

☆観光の際の注意

美しい風景などの観光は心がはずみますね。しかし、景色や地図を見ながらの「ながら歩き」や、初めての場所で不慣れな道を歩いたりすると、不注意で足をひっかけて、転倒してケガをするリスクが高まります。はき慣れた靴をはいて、ゆっくりと注意して歩きましょう。



☆温泉に入浴の際の注意

旅行の楽しみの一つに温泉があります。温泉に入ることによって心身がリフレッシュしますね。しかし、温度の高い温泉であまり長湯をすると脱水症状が起こるおそれがあります。特にビールなどアルコールを飲んでからの入浴は脱水だけでなく心臓に負担がかかる危険性もあります。適度に水分をとって安全に温泉につかりましょう。

今月の介護予防 今月のテーマ：バランストレーニング②

①椅子に浅く腰掛けてください

上半身と下半身を上手にを使って、バランス能力を高める運動です。ゆっくりとすることがポイントです。

②前にかがみ、手を挙げながら足腰の反動をつけずにゆっくりと立ち上がります。

③そして手を大きく回してお辞儀をしながらゆっくり座ります。これを2回繰り返してください。



☆腰や膝に痛みのある方は座ったままで行いましょう。

☆利用者作品紹介☆

今月の作品

高輪いきいきプラザ「ぬり絵サロン」



ぬり絵サロンは、毎月第1・3月曜日10:00～11:30に開催されている人気のサロンです。出来上がった皆様の力作は館内に掲示しております♪

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・アスパラガス

旬は初夏。名前の由来となったアスパラギン酸は、新陳代謝を活発にし、疲労を和らげる効果があるとされています。主に穂先に含まれる「ルチン」には、血管を丈夫にする働きがあるといわれています。ビタミンCを多く含む食材と合わせると、ビタミンCの吸収効率を高める作用もあります。

新鮮なグリーンアスパラガスを見分けるポイント



×



○

濃い緑色で、全体にみずみずしくハリがあるものが新鮮。また茎は太めで穂先が固くしまり、まっすぐに形よく伸びたものを選びましょう。切り口が乾燥していたり、筋ばっているものは、繊維が固くなっているので避けましょう。