

## 4館合同 バスハイク

3月16日(金)、  
『4館合同バスハイク』で、ペリー記念館・城ヶ島・横須賀どぶ板通り商店街を巡ります♪  
2月28日(水)までに、応募されたい各話または事務所受付にてお申し込みください。

## 4館合同 演芸大会

3月3日(土) 午前10時〜午後4時(予定)、白金台いきいきプラザ地下ホールにて、『4館合同演芸大会』を開催します♪  
カラオケや民謡、ダンスなど、日頃の活動の成果を発表します!  
当日はどなたでも観覧できます。ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください!

# 高輪地区便り

ぜひ興味のある方  
ぜひお越しください!



締切まであと少し!

## 3月号

発行年月日  
平成30年2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。

ペリー記念館・城ヶ島・横須賀どぶ板通り商店街を巡ります♪

日時：平成30年3月16日(金)

午前8時〜午後4時半(予定)

参加費：¥1,500(昼食代・入館料・保険代)

### 参加概要

●対象者：60歳以上の港区民の方

●定員：80名(各館抽選20名)

●申込：2月1日(木)〜2月28日(水)17時まで

※ご本人が、応募されたい館に電話または事務所受付にて

※3月1日に、各いきいきプラザにて当選番号を掲示致します。

ご来館の上、ご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

●参加費：1,500円(昼食・入館料・保険代)

※当選後、3月5日(月)までに申し込まれた館でお支払ください

●集合・解散：応募された各「いきいきプラザ」乗降場所

### ※注意事項

○取消(ご返金)の期日は3月7日(水)までとなります。期日を過ぎますとご返金が出来ない場合がございます。

○バスは定刻に出発いたします。集合時間に遅れないようご注意ください。

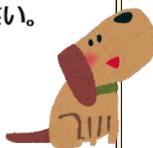
○交通状況により予定が遅れる場合があります。

○注意すべき既往症歴等がある方は、あらかじめ職員にお伝え下さい。

○食べ物のアレルギーがある方は、あらかじめ職員にお申し出下さい。

○保険証は必ずご持参願います。※コピーで構いません。

○医師から服用・携帯を指示されている薬は必ずお持ちください。



●日時：3月19日(月)

午後2時〜4時30分

(受付午後1時30分〜)

●場所：白金台いきいきプラザ 地下ホール

●対象：60歳以上の港区民

●定員：計48名(抽選)

●持ち物：運動靴・飲み物・タオル

●申込：3月1日(木)〜3月11日(日)

白金台いきいきプラザへ

電話または受付にてお申込み下さい。

※落選者のみ3月12日(月)以降お電話致します。

☆チーム分けは昨年同様、各館交流を兼ねた混合チームの予定です。

※注意※ 各個人受付申し込みです。  
(いきいきプラザ主催のため各老人会での申し込みはありません。)

観覧はどなたでも自由にできます

### 4館合同

## 輪投げ大会

3月19日(月)、白金台いきいきプラザ地下ホールにて、『4館合同輪投げ大会』を開催します!  
60歳以上の港区民の方ならどなたでもご参加いただけます。ご興味のある方は3月1日(木)から11日(日)までに、白金台いきいきプラザへお電話または事務所受付にてお申し込みください。

交流を兼ねた  
チーム対抗戦です!



3月は  
4館合同の  
イベントが  
たくさん!



# 白金台いきいき

福祉用具展示・測定・健康相談・講話・実技



## いきいきチャレンジDAY in白金台

きてみて  
さわって  
聞いてみよう！



日時：3/14(水)13:30～16:00  
場所：白金台いきいきプラザ 地下2階 ホール・ロビー  
対象：港区民  
定員：なし  
費用：無料  
講師：港区みなと保健所健康推進課他  
共催：高輪地区高齢者相談センター  
申込：不要 当日直接会場にお越しください。  
※スランプリアー先着100名に景品があります。

お気軽に  
どうぞ！



講演&実技『いきいきとした毎日を過ごすために』

「食事から健康生活をはじめよう！」13:30～  
港区 健康推進課 管理栄養士 永田喜子氏  
「実践！口コモ予防（運動実技）」14:10～  
港区 健康推進課 保健師 小倉亜弥子氏  
「聞いてみよう！ お口のおはなし」14:40～  
港区 健康推進課 歯科衛生士 吉田佳織氏

♪ 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

## ＊小さな花畑 第二弾＊

日時：3/27(火)13:00～15:00  
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：15名(抽選)  
費用：1,100円  
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：2/25(日)～3/15(木)  
※抽選結果は3/20(火)より館内に掲示します。  
当選者には電話にてお知らせします。  
※当選された方は、白金いきいきプラザ窓口にて  
3/25(日)までに材料費をお支払いいただきますよう、  
お願いいたします。



誰にでも手軽にできる  
フラワーアレンジメントです。  
専用カップに保水剤を入れて、  
自分の好きな花を選びます。  
選んだ花は5～12センチに  
カットし、専用カップに  
挿します。  
花を生けたら、飾りカップに  
入れて完成！自分が生けた！  
という達成感が爽快です。  
そして、2～3週間も  
楽しめます！

♪ 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

日時：3/16(金)13:00～14:30  
場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室  
対象：60歳以上の港区民  
定員：40名(先着順)  
費用：無料  
申込：白金台いきいきプラザ窓口またはお電話にて  
☎03-3440-4627  
申込期間：3/1(木)～先着

「振り込め詐欺」「架空請求」などの消費  
者被害の現状や対策を、  
落語でわかりやすくお伝えします。警察  
の方の講話もあります。



区民向け講座  
～落語で笑って「詐欺」を撃退！  
消費者被害防止講座～



♪ 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

## 慶應義塾大学俳句会と 楽しく俳句を詠もう



当日は、**春**の季語を  
入れた自作2句をご  
持参ください。

日時：3/28(水)14:00~16:00  
場所：高輪いきいきプラザ 1階 洋室  
対象：港区民  
定員：15名(抽選)  
費用：無料  
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(日)~3/22(木)  
※抽選結果は3/23(金)当選者のみ電話にてご連絡  
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

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

～歌声喫茶は優し懐かし春のうた～



今月の注目は何と言っても、  
「お口といつまでも」の初演奏。  
地域の有志が集まってくれたよ！



ギター、ピアノ、パーカッ  
ション、バイオリン構成のバ  
ンド「お口といつまでも」が  
懐かしの童謡、歌謡曲、唱歌  
を中心にコンサートを致しま  
す。サプライズメンバーの登  
場もお楽しみに♪

日時：3/21(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：バンド「お口といつまでも」のメンバー  
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：3/9(金)~11(日)10:00~17:00(最終日は16:00まで)  
場所：高輪区民センター 2階 展示ギャラリー  
対象：どなたでも  
定員：なし  
費用：無料  
共催：高輪地区CCクラブ  
申込：不要 当日直接会場にお越しください

高輪・白金・白金台を行くー文化歴史の見える町ー  
写真で高輪エリアを散策してみませんか！  
また下記日程は会場前でコーヒーの無料サービスが  
ございますので、是非ご利用ください。  
9日(金)と11日(日)13:00~16:00(最終日は15:00まで)

※ 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。

## 地域コミュニティ写真展



その他イベントも予定

♪ 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7～

春の足音が聞こえ始める今日この頃。暖かな陽射しの中での散歩を楽しむためにも、身体の調子を整えていきたいところですね♪

年齢を重ねると骨、関節、筋肉など「運動器」の障害も増えますが、入院が必要となる「運動器」の障害は50歳以降で増加します。このことは誰にとっても「運動器」を健康に保つことが難しい状況を示しています。

2007年に日本整形外科学会が提唱した「ロコモティブシンドローム(「ロコモ」)」は、運動器の障害により歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態を意味しますが、**幼稚園児から中学生にもこの「ロコモ」の兆候は認められる**といわれています。埼玉県医師会が幼稚園から中学生までの子供1343人に検診を行った結果、約40%に「ロコモ」を認めたという結果がでており、**原因として運動量や食事が指摘**されています。

### この3月、「ロコモ」のヒントをいきいきプラザで！



3/14(水)に白金台いきいきプラザで行うイベントは、この「ロコモ」に関するヒントが盛り沢山。また3/21(水)に豊岡いきいきプラザで行うイベントも、元気な「お口」づくりから健康を考えるものです。詳しくは中面をご覧ください！

<参考> 日本整形外科学会, <http://www.joa.or.jp/public/locomo/index.html> (2018/2/12)  
ホウドウキョク, <https://www.houdoukyoku.jp/posts/4138> (2018/2/12)  
ロコモティブ症候群, <https://ja.wikipedia.org/wiki/> (2018/2/12)

## 今月の介護予防

## 今月のテーマ：体幹トレーニング②

体幹とは…胴体に存在する筋肉群の事です。呼吸や正しい姿勢の維持、立ち座り等の日常動作の全てに関係する人体の中心部と言えます。体幹を鍛える事で動作がスムーズになります。

### イスを使った立ち・座りの運動 目安：一連の動作を10回程度



- ①足は肩幅程度に開き、胸の前で組みます。
- ②重心を前に移動させながら、立ち上がります。



- ③ひざ下、太もも、おしり、お腹と下半身全体を使ってゆっくり立ち上がります。この時膝がつま先より前に出ないように。



- ④立ち上がった際にも足は肩幅程度に開いておき、腕は胸の前で組みます。
- ⑤重心をゆっくりと、後ろに落とし、ゆっくりと腰かけます。

## ☆利用者作品紹介☆

### 今月の作品

### 「お気軽絵画サロン」

月曜日の午前中、白金台いきいきプラザで開催しています。おしゃべりしながら、水彩画・色鉛筆画等、自由に画材を選び、好きなモチーフを描きます。

「お気軽絵画サロン」で描いた“春”の素敵な作品です。



「菜の花畑」



「おひなさま」

## ☆今月のおすすめ食材☆

### 今月の食材は・・・せり



正月の七草のひとつなので、その頃が旬と思われがちですが、栽培物をのぞけば、春が旬の山菜です。天然物の『せり』は正月頃まだ本当に小さく、春先に柔らかい芽をグングン伸ばします。『せり』が美味しいのはその頃です。

また、つい捨ててしまいがちな根っこですが、『せり鍋』にする際は、まずは根っこをお鍋に入れて真っ先に食べるそうです。根っこには香りが凝縮していて、噛めば噛むほど味が出てくるとか。根っこを洗うのは少し手間がかかりますが、是非試してみてください♪