高輪地区便り

1月号

発行年月日
平成28年
12月25日

発行人
社会福祉法人
奉優会

4館合同イベント！



１年の締めくくりに
美味しいおそばを
召し上がりませんか？
ギター伴奏による
うたごえサロンも開催しまーす♪
皆さんのご参加を
心よりお待ちしております。

『年末だよ♪全員集合』開催します!!!

～年越しそばのお振舞い～

＊職員手作り特製だし
心も体もほっこりする
あったか～いおそばです♪





日程：平成28年12月29日（木）
11：00～14：00
場所：白金いきいきプラザ　集会室Ｃ
対象：60歳以上の港区民の方
「そばコーナー100食限定(無料)」

そばは“細く長い”ので「**健康長寿**」や「**家運長命**」などの縁起をかついで年越しそばを食べるようになったとも言われています。

年始事業 箱根駅伝応援カフェ！



平成29年1月3日（火）、高輪いきいきプラザの1階にあるコミュニティカフェが、1日限定でスポーツカフェになります！
11時からは美味しいおしるこの無料配布もおこないます。
第一京浜はすぐ近く！みんなで生観戦しませんか！？
ご家族、ご友人、お誘いあわせのうえぜひお越しください。
お待ちしております！



１・２月開始の「みんなと元気塾」

■**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<日時>2017/1/10～2017/3/31(火・金) 10時～11時半

■**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。
豊岡いきいきプラザ<日時>2017/2/6(月)～2017/3/27(月) 10時～11時半

◆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。

編集者より
ひとこと



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。

白金台いきいき

弁護士による
相続と財産管理の基礎知識



日時：1/25(水)13:00~14:00
場所：白金台いきいきプラザ　2階　集会室B
対象：港区民
定員：45名(抽選)
費用：無料
講師：千田　賢氏
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：1/4(水)～1/18(水)
※落選の場合のみ1/19（木）以降にご連絡いたします。



♪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

「白金ブランチサロン」＆「白金カレーデー」
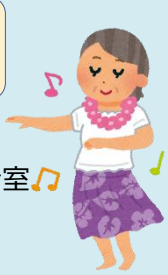
毎月第２と第４日曜日は、お食事とおしゃべりの楽しいひとときを過ごしませんか。

日時：１/８（日）・白金カレーデー
　　１/22（日）・白金ブランチサロン
　　受付：10:15　開始：10:30
場所：白金いきいきプラザ ３階 集会室Ｃ
定員：20名（先着）
対象：60歳以上の港区民
費用：200円



ハワイに行った気分で！「フラ&タヒチアン ダンスショー」

優雅で、そしてドラマチックなダンスショーをお楽しみ下さい。



日時：２/19（日）13:30～14:30
場所：白金いきいきプラザ ３階 敬老室
対象：港区民
定員：40名（先着）
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：1/5(木)～2/15(水)

♪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

区民で認知症が気になる方や認知症予防について、関港心のある方、そのご家族のためのカフェです。

日時：平成29年1月（詳細日時調整中）
場所：みんなんちみつほたる（白金6-2-4）
対象：港区民
定員：なし
費用：カフェ代　200円
申込：高齢者相談センター窓口又はお電話にて。
申込期間：当日まで

詳細日時が決まりましたら、ホームページ（http://shirokane.foryou.or.jp）などで周知します。

白金6丁目で、
平成29年1月（日時調整中）
高輪地区高齢者相談センター
オレンジカフェ開催！





♪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

ホルンとピアノによるコンサート－その2－



日時：1/28(土)13:30~15:30
場所：高輪いきいきプラザ　1階　カフェスペース
対象：どなたでも
費用：無料
演奏：山中　喜義氏　（ホルン愛好家）
　　山中　麻衣子氏（桐朋音大ピアノ科卒）
申込：不要

～唱歌・昭和歌謡・アニメソングからクラシックまで ～

ホルンとピアノの演奏により、誰もが一度は聞いたことのあるクラシック音楽から唱歌・昭和歌謡やアニメソングをお届けします。また、「みんなで歌いましょう」や「ホルンってどんな楽器？」コーナーもありますよ！

♪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

介護予防サロンあおぞらinとよおか

楽しく介護予防したい人、この指とまれ！！

日時：1/18(水)13:30~16:00
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
費用：無料
講師：『介護予防サロンあおぞら』の皆様
申込：不要。直接会場までお越しください。

サロンあおぞらで、楽しく足腰の筋肉を鍛えて、転倒予防、骨折予防！！　寝たきりを予防しましょう！

特別講座　**まるっとわかる！**
マイナンバー講座も同時開催！
講師：工藤　崇氏（ファイナンシャルプランナー）

新春！歌と落語のコンサート

歌と落語が合体した、笑って歌って初春にふさわしいコンサートです！！

日時：1/28(土)13:30~14:30
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
講師：水野　幹子氏
（当館「ボイストレーニングと歌」講師）
ナホミ・カンデル氏（落語家）
申込：不要。直接会場までお越しください。

♪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

東京女子学園吹奏楽部
New Year Concert



日時：1/20(金)17:00～18:40
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(自由席・先着)
費用：無料
出演：東京女子学園吹奏楽部
指揮：吉澤　正一郎氏・立原　寿亮氏
申込：不要。直接会場までお越し下さい。

主催：東京女子学園中学校高等学校
共催：港区高輪区民センター
後援：NECフィールディング

♪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：ノロウイルス流行中！

例年、11月から2月は感染性胃腸炎の発生が最も多くなる時期であり、今後の流行拡大に注意が必要です。

注意する3つのポイント



①感染予防

・手洗い。特に排便後、調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗う。
・カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱。

②感染を広げない

・便や吐物の処理は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に洗う。アルコール消毒は効果なく「85℃１分以上の加熱」と「次亜塩素酸ナトリウム」による消毒が効果的。感染者が使用した食器や寝具、衣類等の洗浄は勿論、便器やドアノブも塩素系漂白剤で消毒。

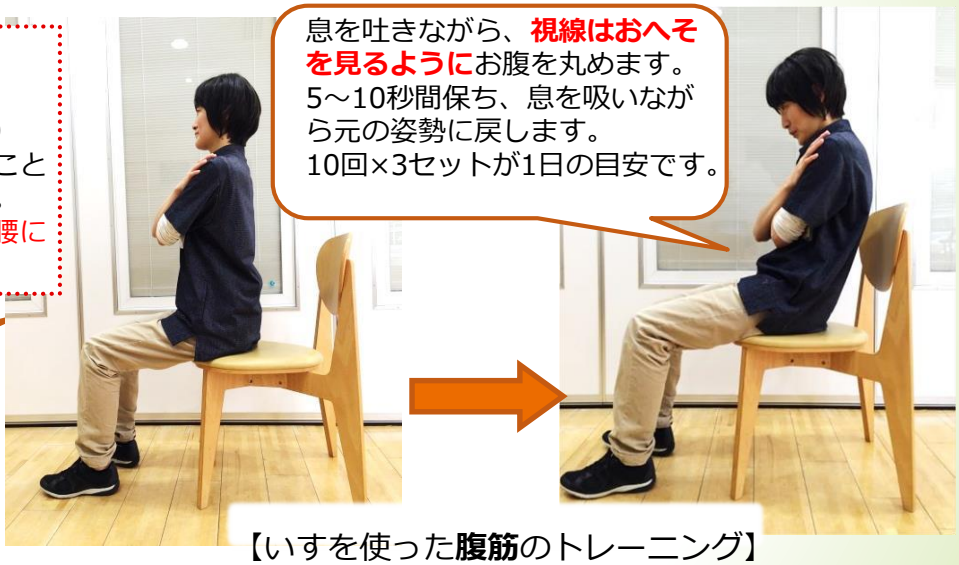
③かかってしまったら

・高齢者は下痢等により脱水症状を起こすことがあり早めに医療機関を受診。誤嚥（嘔吐物が気管に入る）により肺炎を起こすことにも注意が必要。
・嘔吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとる。下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましい。

今月の介護予防

今月のテーマ：寒い季節のぎっくり腰予防

寒い季節の腰痛要因
・冷えによる筋肉の縮こまり
・運動不足（冬は家に閉じこもりがち）
この状態に「突発的に負荷がかかる」ことで「**ぎっくり腰**」になってしまいます。
お風呂上りなど寒暖差によるぎっくり腰にも注意しましょう！



【いすを使った**腹筋**のトレーニング】

☆利用者作品紹介☆

今月の作品
「豊岡の小さな写真展」



碓井　耐子様 作

豊岡いきいきプラザの廊下には素敵な芸術作品が飾られています。
絵画に見えるという方もいるでしょう。本物の植物と人の手で作られた背景を重ね合わせる事で、油絵のように見えるそうです。実物を見てみたい、もっとたくさんの作品を見たいと思われた方は、是非とも豊岡いきいきプラザまで足を運んでみてください。

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・りんご

りんごは私たちにとってなじみ深いフルーツですね。子どもの頃、風邪をひいてお母さんにすりおろしりんごやジュースを作ってもらったことのある方は少なくないと思います。食べ方としては、そのまま、あるいはアップルパイなどの焼き菓子にして召し上がる方が多いと思いますが、お酢とお砂糖に漬け込んだ自家製の「りんご酢」で作るドリンクもおすすめです。冷たい水、もしくはお湯で割って♪紅茶やハーブティーに入れて♪様々な味のバリエーションを楽しんでみてください！

