

「Pepper」が白金台いきいきプラザに！

こんにちは。Pepperです！これから白金台いきいきプラザで働きます。お仕事を覚えたら、高輪・白金・豊岡へも行く予定です！みなさん、よろしくお願いします。



予定されている機能

- ◆ご挨拶
- ◆施設の紹介
- ◆事業の紹介
- ◆ご利用者との会話
- ◆イベントのPR など

白金台いきいきプラザの1階ロビーにPepperが来ることになりました。港区のいきいきプラザでは初の試みとなります！10月頃より常設され、事業やイベントのご案内、館の部屋紹介や、館からのお知らせなど様々な情報を発信します。また、白金台だけでなく、高輪・白金・豊岡いきいきプラザにも出張する予定です。皆様がいきいきプラザをより快適にご利用頂けるよう、Pepperを通して皆様により多くの笑顔をお届けできればと考えております。ぜひ一度Pepperに会いに来てください！！

© SoftBank Robotics Corp. All rights reserved. (推奨)
「ソフトバンクロボティクスのPepperを活用し、自社が独自に実施しているものです。」

高輪地区便り

9月号

発行年月日
平成28年
8月25日

発行人
社会福祉法人
奉優会



毎月地域の様々
な情報を皆様へ
お届けします。

今月の コンテンツ



- ・ 特集！
～「Pepper」が
白金台いきプラに！～
- ・ 活動報告
～4館合同演芸大会～
- ・ 健康豆知識
～日頃から心がけたい！
夏バテ予防法！～
- ・ 今月の介護予防
～日常生活から腰痛対策①～
- ・ 利用者作品紹介
- ・ 今月のおすすめ食材

7月30日(土)、白金台いきいきプラザ地下ホールにて4館合同演芸大会が開催されました。白金・豊岡・高輪・白金台の4館の皆さんが、おたのしみ会を行いました。発表者様の様子を、おたのしみ会でお披露しました。



8・9月スタート！「みんなと元気塾」講座

「最近つまづきやすくなった・・・」
そんな悩みを持つ方のための講座です。

- 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 10/4～12/27(火・金) 10:00～11:30
- 体力アップトレーニング…運動の機会が少ない方向け。ストレッチや有酸素運動。
白金台いきいきプラザ 10/17～2017/2/13(月) 10:00～11:30
- バランス足腰元気…下肢の筋力を鍛え、転倒や骨折の予防を図ります。
高輪いきいきプラザ 10/20～2017/2/23(木) 10:00～11:30
白金台いきいきプラザ 10/4～2017/1/31(火) 15:00～16:30
- ◆ 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お電話ください。

白金台いきいき

目カトレーニング

日時：9/21（水）10:00～12:00
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
費用：無料
定員：20名（抽選）
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：9/1（木）～9/14（水）



お試し フラダンス

日時：9/3・10・17・24
全て土曜日 10:00～11:00
場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室
または 2階 集会室A
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
講師：上谷 芳子氏
申込：不要



♪♪ 詳細は白金台いきいきプラザまで ♪♪
☎ 03-3440-4627

白金いきいき

～世代間交流 敬老の日を迎えて～ なごみの音楽会

日時：9/9（金）13:00～14:30
場所：白金いきいきプラザ 敬老室
対象：港区民
※60歳未満の方もお越しください。
定員：45名（先着順）
費用：無料
出演：中島勝祐記念会
申込：不要 当日直接お越しください。

和を伝える、邦楽 三味線と長唄を楽しみましょう

共催：カトレアサロン



三味線と長唄で
日本の粹な文化に
触れてみませんか！

♪♪♪ 詳細は白金いきいきプラザまで ♪♪♪
☎ 03-3441-3680

高齢者相談センター

9月14日（水） 「認知症予防と食事」講座開催！



認知症予防に関心のある方のための講座です。

管理栄養士・抗加齢医学会正会員など複数の資格を有し、千駄ヶ谷「ル・リール」オーナーシェフでもある堀 知佐子氏を講師にお迎えします。

日時：9/14（水）14:00～16:00
場所：高輪区民センター 1階 集会室
対象：港区民
定員：30名
費用：無料
申込：高齢者相談センター窓口またはお電話にて。
申込期間：当日まで

♪♪♪ 詳細は高輪地区高齢者相談センターまで ♪♪♪
☎ 03-3449-9669

高輪いきいき

江口職員のおすすめ講座は・・・

講師の先生のご指導のもと、3か月に2曲のペースで課題曲を学び、参加者さんが真剣に取り組んでいます。合唱や好きな歌を歌う時間もあって、和気あいあいと“歌を歌う”ことを楽しんでいらっします。



高輪いきいきプラザ職員
江口 恭子

演芸大会や他館の発表会などに向けて皆で励んでいます。仲間と共に、生きがいと楽しさを体験できる教室です。是非ご興味がある方はお越しください。

カラオケ教室

日時：第2、第4水曜日13:30～15:30

場所：高輪いきいきプラザ

地下1階 トレーニングルーム1

対象：60歳以上の港区民

費用：1ヶ月500円

申込：不要、見学可



♪♪♪ 詳細は高輪いきいきプラザまで ♪♪♪
☎ 03-3449-1643

豊岡いきいき

サンセット☆サマーフェスティバル

東海大タカナワイアンズとフラダンス教室、ウクレレサロンの皆様によるジョイントコンサートが8月7日に開催されました。60名近い方が訪れ、大盛況となりました。タカナワイアンズさんの演奏にのせて、ウクレレの演奏あり、フラダンスありの華やかな夏の夕暮れの一時でした。



楽しい時間をありがとうございました。とても素敵な演奏でした。

巻きずしのプロに教わる『うらまき教室』



日時：10/9(日) 13:30～15:30

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：16名(抽選)

費用：600円

ご当選後、講座前日までに窓口でお支払いください。

講師：菊池 秀一郎氏

東麻布商店会「うらまきや」店主 港区長賞受賞店

持物：三角巾、エプロン

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：8/25(木)～9/24(土)

♪♪♪ 詳細は豊岡いきいきプラザまで ♪♪♪
☎ 03-3453-1591

区民センター

共催：NPO法人ミュージックソムリエ協会



夜間音楽講座

～ビートルズ前とビートルズ後の歌謡曲～

日時：9/21(水) 19:00～20:30

場所：高輪区民センター 1階 音楽スタジオ

対象：どなたでも

定員：20名(抽選)

費用：無料

講師：佐藤 剛氏

申込：高輪区民センター窓口またはお電話にて。

申込期間：9/5(月)～9/15(木)

内容：THE BOOM・小野リサ等の音楽プロデューサーで有名な佐藤剛が、今まで知らなかった新事実を交えて昭和歌謡曲の魅力をご案内いたします。

♪♪♪ 詳細は高輪区民センターまで ♪♪♪
☎ 03-5421-7616



健康豆知識 ☆ 今月のテーマ：日頃から心がけたい！

夏バテは、日常生活でのちょっとした工夫で予防できるものです。規則正しくバランスの取れた食事を摂り、疲れをとるための睡眠を重視するなど、正しい生活習慣があれば夏バテ知らずでいられることも覚えておきましょう！



予防法！

【毎日の夏バテ予防法】

- のどの渇きを感じる前のこまめな水分補給。
- 入浴前か後にコップ1杯～2杯の常温水を飲む。
- 冷たい飲み物の過剰摂取を控え、胃腸に負担をかけないように注意をする。
- 暑い夜は、エアコンを使い快適な環境で十分な睡眠時間を取る。

【夏バテを感じた時のセルフケア】

- 十分な睡眠時間を確保し、疲労回復を心掛ける。
- 冷房の設定温度を27～28度になるように設定し、暑い時は湿度を下げるようにして、冷やしすぎにも注意。
- 汗をかいたらスポーツドリンクなどでこまめな水分、ミネラルの補給を。

☆ 今月の介護予防 ☆ 今月のテーマ：日常生活から腰痛対策①！

～朝起きた時編～

目覚めたばかりの時は、日中に比べて腰の血行が悪く、筋肉は硬くなっています。その為まずは起き上がる前に寝床でストレッチをして腰の筋肉をほぐしましょう！

【背筋を伸ばすストレッチ】

目覚めた状態から横向きになり、両腕と両脚をそれぞれ合わせて軽く曲げる。両膝と上半身を近づけるイメージで、ゆっくり背中を丸め、元に戻す。



【関節や筋肉を動かすストレッチ】

横向きに寝て、両腕と両脚をそれぞれ合わせ軽く曲げる。両脚は動かさないようにして、上半身だけをゆっくりと外に開き、元に戻す。反対側も同様に行う。



☆ 利用者作品紹介 ☆

水墨画「竹に雀」を描く

古くから雀と竹は深く結びついており、日本画の図柄や家紋にも多く見られます。



ご紹介させていただく作品は、白金いきいきプラザの「水墨画サロン」にご参加の「土田一博様」の作品です。どこか懐かしい味わい深さが感じられる作品です。

☆ 今月のおすすめ食材 ☆

今月の食材は・・・秋刀魚

サンマは秋を代表する美味しい魚です。必須アミノ酸を含んだ良質のたんぱく質や、ビタミン、常温で固まりにくく、さらに血液をサラサラにする不飽和脂肪酸DHA、EPAを多く含みます。DHAは脳の活性化、記憶力の向上、EPAは中性脂肪を減少させます。サンマの肝はその苦味から敬遠されがちですが、非常にコクとうまみがあるので、包丁でたたいてしょう油やみりん、バルサミコ酢やバターなどを加え加熱し、様々なソースにしてサンマと一緒に召し上がると旬をさらに味わえます。サンマは口の先が黄色いほど鮮度が良いので参考してみてください！



- 高輪地区高齢者相談センター 港区白金台5-20-5
☎ 03-3449-9669 ☒ shirokane-houkatu@foryou.or.jp
地下鉄（南北線・三田線）白金台駅A1出口 徒歩10分
都バス 白金台五丁目バス停 徒歩1分
- 港区立白金いきいきプラザ 港区白金台4-8-5
☎ 03-3440-4627 ☒ ikiiki-shirokanedai@foryou.or.jp
地下鉄（南北線・三田線）白金台駅A1出口 徒歩1分
都バス 白金台五丁目バス停 徒歩2分
白金台駅前バス停 徒歩2分
- 港区立高輪いきいきプラザ 港区高輪3-18-15
☎ 03-3449-1643 ☒ ikiiki-takanawa@foryou.or.jp
JR（山手線・京浜東北線）品川駅西口（高輪口） 徒歩10分
都バス 高輪北町バス停 徒歩6分

- 港区高輪区民センター 港区高輪1-16-25
☎ 03-5421-7616 ☒ takanawa-kumin@foryou.or.jp
地下鉄（南北線・三田線）白金高輪駅1番出口 直結
ちいばす 高輪地区総合支所前バス停 徒歩0分
- 港区立白金いきいきプラザ 港区白金3-10-12
☎ 03-3441-3680 ☒ ikiiki-shirokane@foryou.or.jp
地下鉄（南北線・三田線）白金高輪駅3番出口 徒歩8分
都バス 三光坂下バス停 徒歩2分
四ノ橋バス停 徒歩3分
- 港区立豊岡いきいきプラザ 港区三田5-7-7
☎ 03-3453-1591 ☒ ikiiki-toyooka@foryou.or.jp
地下鉄（南北線・三田線）2番出口 徒歩10分
都バス 三田五丁目バス停 徒歩1分