

4館合同イベント!

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）」

「年々だよ♪全員集合」

開催します!!

高輪地区便り

12月号

発行年月日
平成28年
11月25日
発行人
社会福祉法人
奉優会

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。

港区介護予防フエスティバル 第9回健康長寿inみなと開催

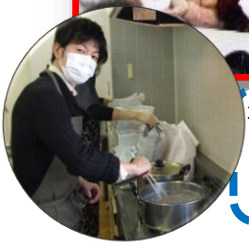
11月10日、毎年1回開催している港区介護予防フエスティバルが、みなとパーク芝浦で開催されました。今年は、「世代を超えて笑顔と健康」をテーマに、様々な介護予防、健康に関する企画を実施いたしました。当日は寒い中、多くの区民の方にお越しいただき、テーマの通り世代を超えて皆様が笑顔になるイベントとなりました！いきいきプラザは、各地区の特色を活かした体操と、口腔機能向上ケアのブースを担当し、たくさんの方にお楽しみいただくことができました。実行委員会の皆さま、お疲れ様でした！



遠くの方も
おそばの方も
作るそばから
お召し上がり下さい*



*職員手作特製だし!
心も体もほっこりする
あったか〜いおそばです♪



介護予防リーダーの皆様による
「みんなといきいき体操」



高輪いきいきプラザ職員
によるロコモ体操

「みんなと元氣塾」
12・1月開始

■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。

白金台いきいきプラザ<日時>12/1~2017/3/6(月・木) 13時15分~14時45分

白金台いきいきプラザ<日時>12/2~2017/3/7(火・金) 9時15分~10時45分

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。

白金台いきいきプラザ<日時>12/2~2017/1/27(金) 14時~16時

◆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。

白金台いきいき

落語を楽しむ会

日時：12/3(土)14:00~15:30
場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：港区民
定員：60名(抽選)
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
申込期間：10/25(火)~12/1(木)
※落選者のみ12/2(金)にご連絡いたします。

明治大学落語研究会の
みなさんが落語をご講演くださいます。
一緒に落語を楽しみましょう♪

みんなと オレンジカフェ

日時：12/9(金)13:30~15:30
場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：港区民
費用：200円

香いを楽しむコーナーもあります。
ご自分の好きな香りでスプレーを
作ってみましょう！

♪ 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

「白金ランチサロン」 & 「白金カレーデー」

好評を頂いております「白金ランチサロン」
に加え、「白金カレーデー」が始まりました！

日時：12/11(日)・白金カレーデー
12/25(日)・白金ランチサロン
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
対象：60歳以上の港区民
費用：200円
定員：20名(先着)



みんなの福祉用具祭りin白金 「来て、見て、触って、体験して！ 楽しくて奥が深い、あなたの 知らない福祉用具の世界」

シルバーカーや杖の展示・調整、
便利グッズの体験コーナーやたけ
なる講座など盛り沢山の一日です！



日時：12/9(金) 10:00~17:00
場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室A、B、C、D
対象：60歳以上の港区民
高齢者の家族を介護している人

♪ 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

胃腸のケアで、100歳まで元気に！ ~12月9日(金)開催！~



講師：田中景子氏
(管理栄養士/チーム栄
養士 主宰、国際薬膳師、
国際薬膳調理師、糖尿病
療養指導士)

※この講座は、白金いきいきプラザで開催するイ
ベント『みんなの福祉用具祭り in 白金』
(10:00~17:00/主催：白金いきいきプラザ)
の一環です。

「食べているのに、体重が増えない・・・」
「便秘や下痢が続いている・・・」

こんな症状は、胃や腸からのSOS！

この講座では「薬膳」と「栄養学」の知恵を組み合
わせ、いつまでも元気に口から食べることができる
「胃腸づくり」の方法を紹介します。

日時：12/9(金) 13:30~15:00
場所：白金いきいきプラザ 3階 C室
対象：60歳以上港区民
定員：20名(先着順。定員になり次第、終了)
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。

♪ 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

永沢職員のおすすめ講座は・・・ レディースサロン



高輪いきいきプラザ職員
永沢 しげ子

「レディースサロン」は、手芸などのお好きな手仕事を各自持ちより、おしゃべりを楽しみながら午後ののどかなひとときを過ごすサロンです♪



日時：毎月第3金曜日 14:00～16:00
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
費用：無料
申込：不要

♪ 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

とよおかクリスマスコンサート

声楽家と合唱団アルテハーゼンを迎えて

日時：12/17(土) 14:00～15:00
場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：港区民
費用：無料
講師：声楽家 長野 安恒様
合唱団 アルテハーゼンの皆様
申込：不要



オペラ歌手で声楽家の長野氏と合唱団によるウィンターコンサート！叙情的な寮歌、唱歌や懐かしい冬の名曲を披露します。ご友人・ご家族の方をお誘い合わせの上、ぜひお越しください♪



元気な人も老後に備えよう 在宅生活を支える

介護保険と高齢者サービス活用術

日時：12/22 (木) 10:30～12:00
場所：豊岡いきいきプラザ 2階 洋室
対象：港区民
定員：30名(先着)
費用：無料
講師：高輪地区高齢者相談センター相談員
持物：筆記用具、眼鏡
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：11/25(金)～定員になり次第終了
♪ 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

輪い輪いまつり開催



11/12(土)・11/13(日)の2日間
高輪区民センターにて「第13回輪い輪いまつり」が開催されました。
2日間晴天に恵まれ約2500名の方にご来場いただきました。
区民ホールで開催されました音楽部会・舞台部会では区民センター登録の30団体が日頃の成果を発表。
展示ギャラリーでは5団体が作品を展示。
区民センター全体が活気に溢れた素敵な2日間でした。
来年度の出演団体の募集は来年5月頃を予定しております。
皆様のご参加をお待ちしております。

♪ 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：冬は高血圧に注意！ 寒さで血管が収縮し上昇

太りやすい季節なのも要因：夏に比べると運動量が減り、脂肪の多い食品を多くとりがちになって体重が増えること、忘年会などで飲酒量が増えることも影響します。

注意する3つのポイント

①温度変化を少なくしよう！

- ・入浴時、浴室全体を暖かくするとともに、温度は40度ほどにする。
- ・温かい服装を心掛ける。厚着をしたり、手袋やマフラーを着用するなどして防寒対策を徹底する。



②食生活を工夫しよう！

- ・体重を増やさないように暴飲暴食を避け、血圧を上げる塩分を控える。
- ・腎臓病がなければ、塩分を排出するカリウムを豊富に含む青菜を多く取り、果物は握りこぶし2つ分くらいの量を目安に食べる。

③日常生活を見直そう！

- ・適度な運動を心掛ける。外出は早朝、深夜は寒いので、日中にする。
- ・ストレスをためないようにし、十分な睡眠を十分に取る。
- ・お酒やたばこは控える。



★高血圧の予防につとめながら寒い冬を元気に乗り切りましょう。

☆今月の介護予防☆

今月のテーマ：階段を疲れずに上がろう！

腰を丸めない！

いすに深めに座り、両手を腰に当て、腰がまっすぐになっていることを確認しましょう！

腰を丸めると、膝はまっすぐに伸びて足は高く上がりますが、筋肉は鍛えられませんが、腰痛がある人は、悪化するおそれがあるため特に注意してください！



階段を上がるのがつらいと感じるのは、体幹、太ももの前側、お尻の後ろ側の筋肉などが衰えている証拠です。衰えた筋肉を鍛え、硬くなった太ももの後ろ側の筋肉をストレッチしましょう！



正しい姿勢を確認し、右足を上げ、**膝を伸ばしたまま5～10秒間静止**して、ゆっくり下ろす。左右それぞれ10回を1セットとして、1日3セットを目指しましょう！

【大腿四頭筋を鍛え、ハムストリングスをストレッチする運動】

☆利用者作品紹介☆

今月の作品

「豊岡川柳クラブ」作品発表

豊岡川柳クラブ 毎月第2木曜日 17:00～18:00



課題『月』

悔しさを飲み干している盃の月
 海原の月がたゆとう旅の宿
 月一の会話が弾む飲み仲間
 月にウサギいないと分かれ夢しぼむ
 月明かり遠ざかる影振り向かず
 窓を開け月と会話をしています
 満月へ孫の元気な呱呱の声
 新月へすでに私の運は尽き

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・柿

昔から、「柿が赤くなると、医者が青くなる」と言われたほど柿は栄養価が高く、ビタミンA、ビタミンCが大変豊富な秋の味覚です。この時期甘柿をデザートやサラダで食べる機会も多いと思います。渋柿で作る



干し柿。そのまま食べてももちろん美味しいのですが、天ぷらにして食べると甘さが和らいで食べやすくなります。また、プレーンヨーグルトに一晩漬け込むと、ヨーグルトの水分を吸い込んでプルプルになり、また違った楽しみ方ができますよ！