

いきいきプラザ・区民センター・高齢者相談センター 職員紹介

高輪
いきいきプラザ



マネージャー
齊藤 加寿子

白金
いきいきプラザ



マネージャー
齋藤 弥生

豊岡
いきいきプラザ



マネージャー
志田 伸之

白金台
いきいきプラザ



統括責任者
伊瀬 卓

高齢者相談
センター



センター長
菅野 岳雄

高輪区民
センター



センター長
奈雲 美徳

いきいきプラザ、区民センター、高齢者相談センターで連携し、がんばってまいります！
今年度もどうぞよろしくお願ひいたします！



マネージャー
渡邊 貴輝



高輪地区便り

甲斐の国



4館合同バスハイク

平成29年3月30日(木)

～うらかな春の日に、

甲斐の国巡り行ってまいりました～

- 信玄餅工場の見学
- 信玄公に御参り
- 昼食に、山梨名物の『ほうとう鍋』
- ハーブ公園散策
- ワイン工場での試飲



沢山のご応募、そして総勢80名のご参加ありがとうございました！！

次年度も、参加したいと思っけるツアーを企画いたします。是非ご参加ください☆



5月号

発行年月日
平成29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。

6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。

- バランス足腰元気
 - ▣ 下肢の筋肉を鍛え、転倒や骨折の予防を図ります。
 - ・豊岡いきいきプラザ 6/8～9/21(木) 10:00～11:30
 - ・白金いきいきプラザ 6/2～9/22(金) 10:00～11:30
- みんなの食と健口
 - ▣ 噛む力や飲み込む力の向上、口腔衛生の改善を図ります。
 - ・豊岡いきいきプラザ 6/5～7/24(月) 10:00～11:30

＜お問い合わせ＞
高輪地区
高齢者相談センター
☎03-3449-9669

白金台いきいき

顔ヨガ講座



*****効果*****

表情癖の改善
たるみ、むくみの予防、改善
肌のハリのアップ
語学の発音向上
誤嚥、いびき予防
自然で美しい笑顔
顔の緊張を解く、顔のリラックス

日時：6/1(木)10:30~12:00
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
定員：20名(抽選)
費用：無料
講師：桑山 みゆき氏
持物：大きめの手鏡(鎖骨が見えるぐらい)
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：5/11(木)~5/24(水)
※当選者のみ5/25(木)以降に電話にてご連絡いたします。

♪ 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

アロハエクササイズ・ヨガ

呼吸をするための筋肉を広げ、意識的に呼吸することで細胞を若々しく保ち、脳を活性化します。いくつかのポーズを習得することで、姿勢を美しく保ちバランスを維持する筋力アップで転倒を予防しましょう！

日時：5/20 6/3,10,17,24 7/1,15,29(全8回土曜日)
14:00~15:00
場所：白金いきいきプラザ 3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：15名(抽選)
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：4/25(火)~5/6(土)
※5/8(月)に抽選結果を館内に掲示いたします。

動きやすい服装で
お越し下さい！



♪ 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

「成年後見制度」について、紙芝居でご紹介します。

傾聴の研修を受けたサポーター支會(ささえの会)や高齢者相談センターの職員も、一緒にお話をさせていただきます。今回は「成年後見制度」について紙芝居を用いてわかりやすくご紹介します。お気軽にお越し下さい。

日時：5/18(木)14:00~15:30 (途中参加OK)
場所：特別養護老人ホーム白金の森内
(白金台5-20-5)
対象：介護している・していた家族、関心のある方
申込：不要

フリースタックCafe 白金の森

~介護家族のつどい~



♪ 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

Let'sえくささいず

さわやか健康体操

日時：4/10～翌年3/26
毎月第2、4月曜日12:45～14:00
場所：高輪いきいきプラザ
B1階 トレーニングルーム1
対象：60歳以上の港区民
定員：若干名(追加募集)
費用：1ヶ月 800円
申込：高輪いきいきプラザ窓口
またはお電話にて



ヨガの呼吸法やポーズを取り入れた体操です。運動の苦手な人でも楽しめます！

日時：4/8～9/23
毎月第2、4土曜日10:30～11:30
場所：高輪いきいきプラザ
B1階 トレーニングルーム1
対象：60歳以上の港区民
定員：若干名(追加募集)
費用：1ヶ月 1,000円
申込：高輪いきいきプラザ窓口
またはお電話にて

東洋医学のエッセンスを取り入れながら、内臓のコンディションも整えるストレッチ運動です。(マット上での運動になります。)

※Let'sえくささいずは無料のお試し体験有り(1回のみ)

♪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

マンドリンアンサンブルコンサート

日時：5/18(木)14:00～15:00
場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：どなたでも
定員：30名(先着)
費用：無料
出演：マンドリンアンサンブル6432の皆さん
申込：不要 ※当日、直接会場にお越しください♪



瀬戸の花嫁、ここに幸あり
みかんの花咲く丘など

歴史講座

～あなたの知らない古事記の世界～

日時：6/3～6/13 毎週土曜日14:00～16:00
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
定員：30名(抽選)
費用：無料
講師：山岡 昭氏(歴史研究家)
持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)
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(火)～5/26(金)
※5/27(土)に抽選結果を館内に掲示いたします。



神話の時代から始まり推古天皇の治世まで、古事記に伝わる古代の日本を紐解きます

♪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

続・ビートルズ後の歌謡曲

日時：5/14(日)14:00～16:00 開場13:30～
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)
費用：無料
講師：佐藤 剛氏(作家・音楽プロデューサー)
申込：不要 ※当日、直接会場にお越し下さい

現在でも新たに発見され、耳にし続けている昭和の歌謡曲は、日本のポピュラー音楽の財産。懐かしく感じる方も、初めて触れる若い世代の方も、お楽しみいただけます。昭和の歌謡曲の魅力を紹介します！



♪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：塩分摂取量を見直そう

5月17日は「高血圧の日」

日本でもっとも患者数が多い生活習慣病は高血圧。高血圧は、サイレントキラーとの異名を持ち、脳梗塞や心筋梗塞など重篤な病気を引き起こす引き金となります。日本高血圧学会では、高血圧の予防のために男女とも食塩摂取量6g/日未満を推奨しています。

塩分早わかり表



食品名	重量(g)	目安量	塩分量(g)
食パン	60	6枚切り1枚	0.8
塩せんべい	20	大2枚	0.4
あじ干物	60	小1枚	1.0
梅干し	13	中1個	2.9
濃口しょうゆ		小さじ1	0.9
マヨネーズ		小さじ1	0.1
信州みそ		小さじ1	0.8

【高血圧リスクのチェックリスト】

いくつあてはまりますか？

- 濃い味付けのものが好き
- ラーメンの汁を最後まで飲み干す
- 甘いものや揚げ物を良く食べる
- 食事の時間や回数が不規則である
- アルコールを毎日飲む
- BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))が25以上である
- 最近、運動不足だと感じる
- 最近、ストレスを発散できてないと思う
- 家族に高血圧症の人がいる

チェックした項目が多いほど高血圧のリスクが高まります。該当した方は予防改善策に取り組みましょう。

今月の介護予防 今月のテーマ：転ばない！つまづかない！



指先と足先にも力を入れる

呼吸を止めない

背中と臀部（おしり）を中心に、股関節や太ももの裏側の筋肉なども鍛えられます。また、背筋をまっすぐ保てるようになることで全身のバランス能力も高まります。

- ①うつ伏せになり、両腕と両足を伸ばす。
 - ②そのまま両腕と両足を無理のない高さまで上げ、ゆっくりと下げる。
- 1セット10～15回。1日2～4セットを目指しましょう！

腰痛がある方は無理に行わないようにしてください。

すこし難しい方は…
両手をあごの下に置き、足を片方ずつ上げ下げしてください。



☆利用者作品紹介☆

今月の作品

「春の演芸大会のおりがみ装飾」



高輪いきいきプラザのおりがみサロンに参加されている皆さんに演芸大会用の大きな装飾を作っていただきました！こちらのサロンは毎月第1、3土曜日に開催されています♪

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・かぶ



春の七草にも登場する昔から親しまれている野菜です。かぶの旬は3～5月の春と10～11月の秋で、春物はやわらかく、秋物は甘みが強くなります。白い根の部分は、米やいも類の炭水化物の消化を助ける酵素・ジアスターゼや、デンプンを分解する酵素のアミラーゼが豊富に含まれているため、弱った胃腸に効果的です。葉の部分には、ビタミンA、B1、B2、C、ミネラル、カルシウム、鉄、食物繊維がたっぷりと含まれているため、免疫力の強化や貧血予防や便秘を良くするなどの効果があります。