高輪地区便り

8月号

発行年月日
平成29年7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。

さわやか体育祭

7月5日（水）、港区スポーツセンターにて**「さわやか体育祭」**が開催されました！

港区のすべてのいきいきプラザから、およそ400名の方が参加してくださいました。

高輪地区、麻布赤坂地区、芝地区、芝浦港南台場地区の4チームに分かれ輪投げ、ストラックアウト、玉入れ、大玉運び、ウルトラクイズなど様々な競技に加え、保育園児のお遊戯発表、職員対抗の綱引きやリレーなど盛り沢山でした。

高輪地区は、見事玉入れで優勝！

来年も多くの皆様のご参加をお待ちしております！

高輪地区優勝！玉入れ

みんなといきいき体操

職員によるソーラン節

8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ご連絡ください。

■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　8/18～9/29(金)　14:00～16:00

・白金いきいきプラザ　8/7～9/18(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

～人生最後のステージを
安心・快適に過ごすために～

高齢者の住まいの選び方

日時：8/14(月)14:00~16:00
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：30名(先着)
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：7/21(金)~定員に達するまで
※内容に関するお問い合わせは、
　高輪地区高齢者相談センターへご連絡ください。

自分らしく暮らすために、
高齢期の住まいを見極める
ポイントを知りましょう！

♪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

水素足浴体験会

日時：8/6(日)　4回実施します。
　　①13:00　②13:15　③13:30　④13:45
場所：白金いきいきプラザ　3階　浴室
対象：60歳以上の港区民
定員：各時間帯2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：7/25(火)~8/1(火)
※抽選結果は8/3(木)より
　館内に掲示いたします。

●血行を良くし、血流障害を予防する
足浴で足を温めることで全身の血行を良くし、循環機能を高めます。血の巡りが良くなると、老廃物の排泄がスムーズになり、むくみの改善にも役立ちます。

●リラックス効果や睡眠促進効果がある
足を温めることにより、筋肉の疲れの軽減や、疼痛の緩和という効果が期待できます。
また、全身の血流が良くなることで、リラックス効果や睡眠促進効果を得られます。

●電気を使わず、マグネシウムとクエン酸を使って水素を発生させるので、安心・安全です！

♪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

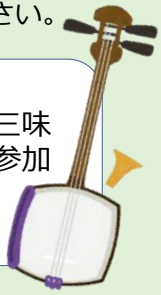
白金deオレンジカフェ

介護家族のつどいﾌﾘｰﾄｰｸcafé 白金の森と同時開催。
絵を描いたことのない初心者の方でも、簡単に描くことができます。
色を選んだり、指先を使ったりして楽しむことは、脳の刺激となり認知症予防になります。
日時：8/17(木)14:00~15:30
場所：白金の森　１階　食堂
対象：港区民
定員：なし
費用：無料
申込：不要　当日直接会場にお越しください。

♪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

日時：8/1(火)14:00~15:30
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
定員：40名(先着)
費用：無料
講師：中島勝祐記念会の皆様
申込：不要　当日直接会場にお越しください。



日本の伝統文化である三味線音楽。
コンサートは演奏を聴くだけでなく、三味線の伴奏に合わせて皆さんで唄を唄う参加型のプログラムになっております。
保育園児さん達も参加します♪

♪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

東京都済生会中央病院共催講座
理学療法士と始めるシナプソロジーで
いきいき脳活体験塾

日時：9/7~12/21　毎週木曜日　10:30~11:30
場所：豊岡いきいきプラザ　2階　洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：20名(抽選)
費用：無料
講師：東京都済生会中央病院　認知症疾患医療センター
　　國枝　洋太氏(写真右上)
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：7/25(火)~8/31(木)
※抽選結果は9/1(金)より館内に掲示いたします。

シナプソロジーは、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった慣れない動きで脳を混乱させ、さらに効果的な刺激を与えることで、脳の機能を高めます。

東海大タカナワイアンズ＆OSTマンドリンクインテット
とよおか真夏のコンサート

日時：8/5(土)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
費用：無料
出演：東海大タカナワイアンズの皆様
　　OSTマンドリンクインテットの皆様
申込：不要　当日直接会場にお越しください♪

夏の暑さも忘れる素敵なひと時！

♪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

晩夏の歌の祭典

日時：8/30(水)11:00~17:00　開場10:30~
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
出演：永田　峰雄氏・IdoMineo
申込：不要　当日直接会場にお越しください。

東京芸大、武蔵野音大、国立音大等で声楽を学ぶ学生・卒業生によるクラシック声楽歌曲の独唱・重唱。

☆シューベルト作曲「ガニュメート」
☆ベッリーニ作曲「マリンコニア、やさしいニンフ」
☆シューマン作曲　連作歌曲「詩人の恋」から

♪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：
きちんと食べて夏バテ対策

暑い日が続く今日この頃。
「すっかり食欲が落ちて・・」「食べるのが億劫で、水分ばかり」という方も多いと思います。
食べることは元気の源、ちょっとした間食や工夫で夏を乗り越えましょう！

食事量が少ないときは・・
こんな間食を！　　バナナ、ミルク、クッキー
少ない量でエネルギーアップ！　　マヨネーズ、卵

＜参考文献＞住み慣れた街でいつまでも－フレイル予防で健康長寿－

※65歳以上で食事作りが困難なおひとり暮らしや高齢者のみ世帯の方は、「港区高齢者配食サービス」のご利用対象となります。「港区高齢者配食サービス」については、高齢者相談センターまでお問い合わせください。

今月の介護予防

今月のテーマ：歩行能力の改善
「タンデムスタンス」

タンデムスタンスとは足が一列に並ぶ状態のことです。
身体のバランスを整えることで、日常生活での転倒を予防します。

①右足の踵を左足の爪先にしっかりと当てて、10秒くらい立ちます。
畳の縁などを利用すると足を一列に合わせやすいです。

＊慣れるまでは椅子に手を添えてバランスを保つと安全です。

②右足と左足の位置を変えて、10秒くらい立ちます。
この動作を2～3回繰り返します。

☆利用者作品紹介☆

今月の作品
「牛乳パックを使った小物入れ」

白金いきいきプラザで折り紙教室や手芸教室に参加されている根本卿世様の作品です。牛乳パックと折り紙を使った小物入れです。可愛い見た目ですが、丈夫で耐水性があります。

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・スイカ

夏と言えば瑞々しいスイカですが、栄養的にも優れています。
利尿作用があり、腎臓病の予防や体のむくみを取る効果があるシトルリンや高血圧と動脈硬化を予防しているカリウムがたっぷりと含まれています。
また日光が強いとシミや肌へのダメージが気になりますが、シミ予防に効果的なβカロテンや美肌・ダイエット効果があるリコピンが豊富に含まれています。
夏バテで食欲がない。そんな時には水分補給も兼ねてスイカをぱくりといかがでしょうか？