高輪地区便り

3月号

発行年月日
平成29年
2月25日

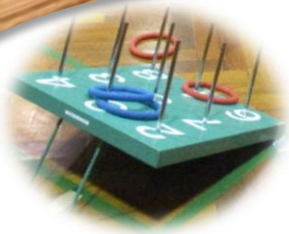
発行人
社会福祉法人
奉優会

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。

4館合同イベント！



毎年恒例、『4館合同輪投げ大会』を今年も開催いたします！
4つのいきいきプラザよりご応募いただき、交流を深めながら混合チームで輪投げを楽しみます！普段より輪投げをされる方も、初めての方も気軽にご参加いただけます。ぜひご友人様同士お誘いあわせの上ご参加ください！

『4館合同輪投げ大会』、今年も開催いたします！

日時：3/31(金)
　　14:00～16:30(受付13:30～)
場所：白金台いきいきプラザ　地下2階　ホール
対象：60歳以上の港区民
定員：各プラザ12名(計48名)　抽選
持物：運動靴・飲み物・タオル
申込：2/25(土)～3/17(金)までに
　　各いきいきプラザへ(白金台･白金･高輪･豊岡)
　　電話または直接受付にて※複数館での重複申込み不可
　　3/21(火)以降に当選者のみご連絡いたします。
☆チーム分けは各館ごとではなく混合で当日決定いたします。



4館合同バスハイク

♪信玄餅工場・武田神社・ハーブ公園・ワイン工場を巡ります♪

日時：3/30(木)8:00～16:30(予定)
集合・解散：応募した各いきいきプラザ乗降場所
対象：60歳以上の港区民
定員：80名(各館抽選20名)
費用：1,500円(昼食・傷害保険含む)
※当選後3/20(月)までに応募した館にてお支払ください。キャンセルは3/27(月)まで
（期日を過ぎると返金が出来ない場合がございます）
申込：2/25(土)～3/10(金)17:00まで
※ご本人が直接、応募したい館に電話または事務所受付にて
（複数館での重複申込み不可）
☆3/13(月)各館にて当選番号を掲示いたします。ご来館の上ご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください☆



【注意事項】
・注意する既往歴・アレルギー等がある方は、事前に職員へお伝えください。
・現在通院されている方は、参加の可否を医師にご相談の上お申し込みください。

「最近つまづきやすくなった‥」「食べ物が飲み込みづらくなったかも‥」
そんな方には「みんなと元気塾」への参加がおすすめです。

「みんなと元気塾」4月開催講座は、3月発行の広報みなとをご覧ください。

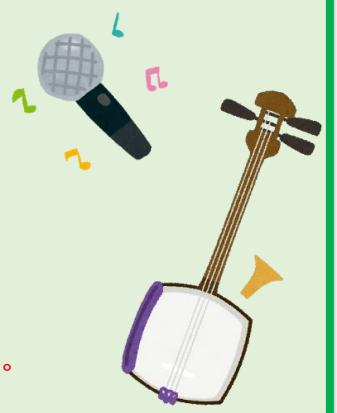
◆対象　要支援認定、またはチェックリストにより参加対象とされた65歳以上の港区民
◆申請窓口　各高齢者相談センター（利用者による直接申請が条件となります）
◆持ち物　印鑑※申請希望の際には、あらかじめ高齢者相談センターまで。

<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

2017年　白金台まつり

出演者募集



日時：3/26(日)10:00~16:00　※終了時間はお申込み人数により若干前後します。
場所：白金台いきいきプラザ　地下2階　ホール
対象：60歳以上の港区民
定員：8組(先着)
　　※1組(1演目)5分以内(入退場含む)でお願いします。
　　※出演時間はご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。
申込：白金台いきいきプラザ窓口にて
申込期間：2/25(土)～3/15(水)
　　※出演時間の詳細は3/21(火)以降に館内に掲示またはお電話にてご確認ください。

ご観覧はどなたでも参加可能です。
お誘いあわせの上、ぜひお越しください！

♪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

白金茶会の開催

～北里大学茶道同好会によるお点前～





プラザでお茶を嗜みませんか！



和室と洋室、2種類の
お点前を一度に贅沢に
ご体験頂けます。
※和室・洋室イスあり

日時：3/29(水)10:00~　11:00~　12:00~
　　3回開催します
場所：白金いきいきプラザ　３階　集会室Ｂ　集会室D
対象：60歳以上の港区民
定員：各回10名(抽選)
費用：100円(席料として)
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：2/25(土)~3/25(土)
※落選の場合のみ3/27(月)までにご連絡致します。

♪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

地域活動はじめの一歩！
～高輪地区の取り組み、紹介します～

日時：3/23(木)14:00~16:00
場所：特別養護老人ホーム白金の森内（白金台5-20-5）
対象：65歳以上の港区民
定員：20名(先着)
費用：無料
講師：山田 実氏(筑波大学大学院人間総合学科研究科　准教授)
持物：なし
申込：高輪地区高齢者相談センター窓口またはお電話にて
申込期間：3/22(水)まで



介護予防について、特に白金高輪地区における地域活動の内容や、活動場所の紹介を行う講座です。

♪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

高輪尺八教室





日時：3/8(水)18:30~21:30
3/18(土)9:00~12:00　13:00~17:00
3/26(日)9:00~12:00　13:00~17:00
各回は上記の時間内の約30分間
場所：高輪いきいきプラザ　1階洋室または3階和室
対象：小学校5年生以上の港区民
定員：各回5名(先着)
費用：無料
講師：片岡 雨山氏(都山流尺八　師範)
持物：なし(無料で楽器の貸出を行っています)
申込：高輪いきいきプラザ窓口またはお電話にて

小学5年生以上の区民を対象に地域交流・世代間交流事業として尺八教室を開催しています。
楽器を全くやったことがない方も大歓迎の教室です！

♪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

歴史講座
～井伊直虎と直政～
直虎と徳川四天王 直政の激動の生涯を紐解く



日時：3/24(金)、3/25(土)13:30~15:30
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：30名(抽選)
講師：山岡　昭氏(歴史研究家)
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：2/21(火)~3/17(金)
抽選結果は3/18(土)に館内掲示いたします。
楽しく学び、大河ドラマがますます楽しくなる講座です！



歌とアンサンブルコンサート
～明治学院大学愛好会吹奏楽部と混声合唱グリークラブを迎えて～

日時：3/4(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
講師：明治学院大学愛好会吹奏楽部の皆さん
明治学院大学混成合唱グリークラブの皆さん
申込：不要

若いゲストの皆さんのさわやかな歌声と演奏をお楽しみください。



♪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

（第12回）みなと高輪音楽祭
♪合唱団員募集♪

みなと高輪音楽祭実行委員会との共催で、
「第12回　みなと高輪音楽祭」を下記の通り開催します。

日　時：6/24(土)14:00~
場　所：高輪区民センター　1階　区民ホール

この音楽祭は、ご来場くださった皆様とともに地域を一層盛り上げ、
高輪の街が音楽で活気づくよう、開催するものです。
地域の皆様が一緒になり、楽しい音楽祭にする為に、音楽祭にご出演くださる
合唱団員を募集します。
練習日：3/8(水)から毎週水曜日 18:30~20:45
募集に関する詳細は、高輪区民センター窓口又は掲示ポスター／チラシでご確認ください。
※申込締切 3/5(日)



共催：みなと高輪音楽祭実行委員会／高輪区民センター

♪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☆ 3月3日は耳の日です。

今月のテーマ：老人性難聴とコミュニケーション！

加齢とともに音を聞き分ける感覚（聴覚）の機能が低下し、耳が遠くなることを老人性難聴（感音性難聴）といいます。その多くは本人に自覚がないことが多いため、検診などで早めに発見し、補聴器による調整など適切な対応をすることが大切です。また、耳垢がたまり、耳栓のようになって起きる難聴もあります（伝音性難聴）。

耳が聞こえにくくなったことにより、人とのコミュニケーションを避け、閉じこもりがちになることのないようにしましょう。

【難聴の方とのコミュニケーションの取り方】

○話しかけるときは、近くへ行き、そっと肩をたたいてから話し始める。
○正面から目線の合う姿勢をとり、表情や口元が見える位置で話す。
○口の動きをはっきりと示すとともにゆっくりと話す。
○重要とする言葉やキーワードは、繰り返す。
○メモを書き示す。
○同時に２人以上で話しかけない。
○騒音がないよう、周囲を静かな環境にする。
○身振り手振りを加える。



＊参考文献（コミュニケーション技術と老化・認知症・障害の理解）

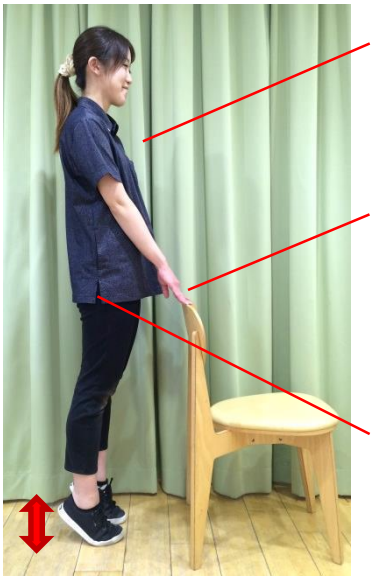
今月の介護予防

今月のテーマ：転ばない！つまずかない！

いすの後ろに立ち、両手でいすの背をつかみます。
ゆっくりと両足のかかとを上げ5～10秒間保ち、もとに戻します。

1セット10～15回。1日2～4セットを目指しましょう！

ふくらはぎにある筋肉を鍛えることで足を前に蹴り出す力を強化できます！



☆利用者作品紹介☆

今月の作品「編み物サロンの作品紹介」



白金台いきいきプラザでは、毎週月曜日に編み物がお好きな方が集まって、楽しく活動しています♪
※祝日はお休みです。

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・菜の花

特有のほろ苦さがくせになる菜の花。βカロチンやビタミンCなど豊富な栄養素をバランスよく含んでいる食材です。ビタミンは茹でたり水にさらすと流失しやすい栄養素です。菜の花はアクも少ないので、さっと短い時間で加熱調理し、ビタミンを効率よく摂取しましょう。また、菜の花の苦味が苦手な方は、お肉で巻いたり、卵でとじたり、クリーム系のお料理に彩りとして加えたりすると苦味がやわらぎ食べやすくなりますよ。花が咲くと味が落ちますので、買ってきたら早めにお召し上がりください。

