高輪地区便り

「4館合同演芸大会」開催しました！

3月3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』を開催しました♪

大勢の方にご参加いただき、カラオケや民謡、ダンスなど、日頃の活動の成果を発表していただきました！

発表してくださった皆さま、観覧に来てくださった皆さま、ありがとうございました！

４月号

発行年月日
平成30年3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。

● ４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。

■はじめてのマシントレーニング
☛筋力や体力低下がみられる方向け。マシン使用が中心です。
・白金台いきいきプラザ　4/9～7/5(月・木)　13:15～14:45
・白金台いきいきプラザ　4/4～6/27(水・金)　9:15～10:45
・高輪いきいきプラザ　4/3～6/29(火・金)　10:00～11:30

■バランス足腰元気
☛下肢筋力を鍛え、転倒・骨折の予防や不安軽減を図ります。
・高輪いきいきプラザ　4/5～7/26(木)　10:00～11:30

■みんなの食と健口
☛噛む力や飲み込む力の向上、口腔衛生の改善などを図ります。
・豊岡いきいきプラザ　4/9～5/28(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

MT社交ダンスバンド スプリングコンサート

日時：4/4(水)14:30～15:30
場所：白金台いきいきプラザ
地下ホール
対象：港区民
定員：120名
費用：無料
ゲスト：MT社交ダンスバンド
申込：不要　当日直接会場にお越しください。

白金台いきいきカフェ

落語で笑いを！

日時：4/13(金)13:30～15:30
※「落語」は14:30～
場所：白金台いきいきプラザ　1階　敬老室
対象：港区民
定員：なし
費用：100円(お茶代)
ゲスト：柳亭　明楽さん
申込：不要　当日直接会場にお越しください。

「おやっ？」と思ったら認知症の方やそのご家族もお気軽にどうぞ！

♪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

ナチュラルメイクであなたらしさを磨く

shu uemura メイクアップスクールで18年間素肌づくりからメイクの技術を教えてきたメイクアップアーティスト。
「印象がかわる楽しさ」
「肌が変わる楽しさ」
「プロの技術を知る楽しさ」
をぜひ体験して、笑顔が輝くあなたに出会って欲しいです。

あなたの印象を5歳若くする！

笑顔が輝くメイクレッスン
5回シリーズ

日時：5/1,8,15,22,29　毎週火曜日
10:00～12:00(全5回)
場所：白金いきいきプラザ　3階　C室
対象：60歳以上の港区民(5回とも参加できる方)
定員：15名(抽選)
費用：無料
講師：KOOMJA(クミジャ)先生
持物：自身のメイク道具、（折り畳みの)鏡、ヘアバンド、タオル又はケープ
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：3/25(日)～4/22(日)
※抽選結果は4/24(火)より館内に掲示します。

♪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

介護のおもいや悩みの共有、情報交換を行う場です。
平成30年度より、毎月、白金台いきいきプラザで開催します。

日時：4/19(木)14:00~15:30
場所：白金台いきいきプラザ　2階　集会室D
対象：港区民で介護をされている方、または介護をされていた方、これから介護をされる方
費用：無料
申込：不要　当日直接会場にお越しください。

介護経験のある方や、介護をサポートするボランティア養成講座を修了した方の集まりである「支會（ささえのかい）」のメンバーが 高輪地区高齢者相談センター職員と共にお話を伺わせていただきます。会で話された内容は、他では話さないことがルールですのでご安心してお越しください。

高輪地区「みんなで語ろう会」
～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

男のヨガ教室(全7回)

日時：4/11~5/30　毎週水曜日
　　10:00~11:30

※ヨガは素足で行います。

ハタヨガ(全7回)

日時：コース① 4/9～5/28　　毎週月曜日
　　コース② 4/10～5/29　毎週火曜日
　　コース③ 4/12～5/31　毎週木曜日
　　15:15～16:45(全コース)
定員：各コース6名(抽選)
費用：無料
申込期間：3/25(日)～4/1(日)
※抽選結果は4/3(火)より館内に掲示します。
※男のヨガ教室は定員に達しなかった場合、女性も参加可能とさせていただきます。

カラダめぐり体操

日時：4/7～9/22　毎月第2,4土曜日
　　10:30～11:30
　　※4月のみ第１・3土曜日となります。
定員：15名(抽選)
費用：１か月　1,000円(3か月毎徴収)
申込期間：受付中～4/4(水)
※抽選結果は4/5(木)より館内に掲示します。

場所：高輪いきいきプラザ　3階　和室
　　またはB1階　トレーニングルーム1・2
対象：60歳以上の港区民
申込：高輪いきいきプラザ窓口またはお電話にて

♪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

春のプリザーブドフラワーアレジメント講座 ～小鳥のさえずりを～

日時：4/25(水)14:00～16:00
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：3,000円(材料費)
講師：斉藤　美穂子氏(IFA公認デザイナー)
持物：ハサミ、持ち帰り用袋
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：3/25(日)～4/15(日)
※抽選結果は4/16(月)より館内に掲示します。
※材料費は、講座前日までにお支払いください。
　4/20(金)以降のご返金はできません。

春の木漏れ日があふれる季節に
小鳥をイメージした作品を作ります。

♪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

日時：4/19(木)10:00～11:30(開場9:30)
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(先着順)
費用：無料
講師：太田　資暁氏(太田道灌の18代目直系子孫)
申込：不要　当日直接会場にお越しください。

1457年に太田道灌は江戸城を築城。
明暦の大火で消失後、徳川幕府は何度か再建を試みますが、常に財政難の為果たせず今日まで来ました。
江戸城への夢とロマンを通じて、歴史散策をしませんか。

※ 区民センターには駐車場のご用意はございません。
　公共交通機関のご利用をお願い致します。

♪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：睡眠のおはなし

人の脳は、朝、光を浴びた15時間後に眠くなるようにできています。朝起きたら外に出て、太陽の光を浴びましょう。だいたい決まった時間に起きて太陽の光をあびる。生活のリズムを乱さないことが、質の良い睡眠につながります。
また、ラジオ体操やストレッチで体をほぐしましょう。朝から昼の時間に「やってみようかな」と、思う時におこなってください。軽い運動をする習慣は、静脈血栓塞栓症（エコノミー症候群）の予防にもなります。
良い睡眠のためには、布団に入る２～３時間前にストレッチなどの軽い運動をするのがよいでしょう。人間の脳は、体温が下がってくるときに眠くなるようになっています。ですから寝る２～３時間前までに体温をあげておくと、布団に入る頃に体温がさがってくるので、寝つきが良くなります。
〈参考〉東京都健康長寿医療センター

4月7日は、世界保健デーです。1948年4月7日、『すべての人々が可能な最高の健康水準に達すること』を目的として、世界保健機関（WHO)が設立されました。これを記念して、WHOでは毎年4月7日を世界保健デーと定めています。この日を中心に、世界各国で健康的な生活について考えてもらうためのさまざまなイベントが開催されます。
〈参考〉政府広告オンライン(内閣府大臣官房政府広告室)

今月の介護予防　今月のテーマ：バランストレーニング①

今月と来月はバランストレーニングです。
期待される効果として
☆バランス能力向上
☆転倒予防効果
があります。

①椅子に座って背筋を伸ばしてください。

②つま先を立ててください。
そのままの姿勢を30秒間保って下さい。

③次に30秒間かかとを上げます。

④それぞれを２回ずつ行います。

☆利用者作品紹介☆

今月の作品
「編み物サロン」

手編みの「お花のコースター」と「あったかグッズ」です。

白金台いきいきプラザの「編み物サロン」は、毎週月曜日（祝日除く）10:00～11:30に開催。お喋りしながら、互いに教え合いながら楽しく活動しています。申込不要、参加費無料。
毛糸や編み棒は、ご持参ください。

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・えんどう

春が旬の「えんどう」。成長過程や食べられる部分によって名前が違うのをご存知ですか？
“さや”がまだ柔らかい時期に早採りしてさやごと食べる「さやえんどう」。成熟する少し前の未熟な状態の実を食べる「グリーンピース」。また、成熟した実は「赤えんどう」や「青えんどう」として煮たり炒ったりして食べられます。
1970年代にアメリカからやってきた新しい品種の「スナップえんどう」は「さやえんどう」の仲間。

肉厚になるまで成長してもさやごと食べられ、強い甘みが特徴です。そして近年人気の「豆苗」。実は、えんどうの若菜なのです。