

# 高輪地区いきいきフェスタ

白金・高輪はおもしろい

～きて みて ためして 地域を知ろう～

# 高輪地区便り

9月30日(土) 白金台いき

いきプラザ(白金台駅からすぐ)にて「高輪地区いきいきフェスタ」を開催します!

このイベントは、介護予防リーダー・サポーターさんをはじめ、高輪地区のいきいきプラザ4館(白金台・豊岡・白金・高輪)と高輪地区高齢者相談センターが協力し、毎年1回開催しています。

今年も、自然教育園を散策する外出企画をはじめ、健康についての講演やマシンの体験、ダーツ・パターゴルフ等のゲームコーナーなど、「脳の健康」「体の健康」「心の健康」をテーマにブースを設置。その他にも、地域の方々に協力いただき、野菜の販売やコーヒーの配布も予定しております。

ご家族、お友達をお誘いのうえ、ぜひお越しください。皆様のご来場をお待ちしております!

## 28年度の様子



血管年齢などのコーナーは、毎年人気となっています。

介護予防リーダーさん、指導員がマシン体験をお手伝い。

ゲームなどを交えて、口腔について楽しくお話いただきました。

ボッチャコーナーは、子どもから大人まで大人気でした。

※上記4つのコーナーは今年も実施予定です

## 10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。

・高輪いきいきプラザ 10/3～12/26(火・金) 10:00～11:30

### ■体力アップトレーニング

▼運動の機会が少ない方向けの全身トレーニング。

・白金台いきいきプラザ 10/16～2/26(月) 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。

・白金台いきいきプラザ 10/3～1/30(火) 15:00～16:30

・高輪いきいきプラザ 10/5～2/8(木) 10:00～11:30

## 9月号

発行年月日  
平成29年8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。

<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

## マンドリンアンサンブル コンサート



日時：9/13(水)15:00~16:00  
場所：白金台いきいきプラザ 地下2階 ホール  
対象：港区民  
定員：なし  
費用：無料  
出演：マンドリンアンサンブル6432の皆様  
申込：不要 当日直接会場にお越しください！

### 【演目】

♪東京ラブソディー ♪真珠取りのタンゴ  
♪日本抒情歌メドレー ♪慕情 ♪エーデルワイス  
♪知床旅情 ♪イタリア民謡 ♪愛の讃歌  
♪もみじ ♪ザ・ピーナッツメドレー ♪瀬戸の花嫁

♪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

## ♪なごみの音楽会♪

和を伝える、邦楽  
三味線と長唄を楽しみましょう。

日時：9/20(水)13:00~14:30  
場所：白金いきいきプラザ 3階 敬老室  
対象：港区民(60歳未満の方もお越しください)  
定員：40名(先着)  
費用：無料  
出演：中島勝祐記念会の皆様  
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：受付中~9/19(火)  
共催：カトレア会・白金いきいきプラザ



## 物語を楽しむ朗読

作品の世界をあなたの声で表現してみませんか。楽しく朗読を学びましょう。

日時：10/2~12/18 第1・3月曜日(全6回)  
10:00~11:30  
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  
定員：10名(抽選)  
費用：無料  
講師：宮下 操氏  
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：8/25(金)~9/16(土)  
※抽選結果は9/20(水)に館内掲示いたします。



♪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

## 町に出よう！自然四季ウォーキング~自然教育園散策~

9/30(土)、白金台いきいきプラザにて高輪地区いきいきフェスタ(主催：高輪地区介護予防リーダー・サポーター、男子部会、高輪地区高齢者相談センター、高輪地区いきいきプラザ)が開催されます。その一環として、実際に自然教育園を歩いてみます。みなさん、ぜひご参加ください！なお、当日雨天の場合には館内でのウォーキング講座へ変更します。

日時：9/30(土)10:00~11:30  
場所：白金台いきいきプラザ 1階 にこにこサロン  
対象：60歳以上の港区民  
定員：15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：9/11(月)~9/25(月)  
※抽選結果は9/26(火)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

# 高輪いきいき

## ハタヨーガ (全6回)

日時：コース① 9/11~10/30 毎週月曜日  
 コース② 9/12~10/31 毎週火曜日  
 コース③ 9/13~11/1 毎週水曜日  
 コース④ 9/14~11/2 毎週木曜日  
 全コース 15:15~16:45



## 男のヨガ教室 (全6回)

日時：コース① 9/13~11/1 毎週水曜日  
 コース② 9/14~11/2 毎週木曜日  
 全コース 10:00~11:30



場所：高輪いきいきプラザ  
 3階和室または地下1階トレーニングルーム2  
 対象：60歳以上の港区民 ※マットに座れる方  
 定員：各コース6名(抽選)  
 費用：無料  
 申込：高輪いきいきプラザ窓口またはお電話にて  
 申込期間：8/25(金)~9/3(日)  
 ※抽選結果は9/5(火)より館内に掲示いたします。  
 また、当選者のみ電話にてご連絡いたします。  
 ※ヨガは素足で行います。  
 ※男のヨガ教室は定員に達しなかった場合は、女性も参加可能とさせていただきます。

♪ 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

## いけばな講座

モダン要素を取り入れた草月流に基づき、お花を素敵に生けよう



戸田亮太郎先生作

日時：10/5(木)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：10名(抽選)  
 費用：1,100円(材料費)  
 講師：戸田 亮太郎氏(草月流2級師範)  
 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：8/25(金)~9/25(月)  
 ※抽選結果は9/26(火)より館内に掲示いたします。  
 ※材料費は当選後10/2(月)までにお支払いください。  
 ※10/3(火)以降のキャンセル・ご返金は出来ませんのでご了承ください。

### 草月流とは？

モダンで時代に即した表現と個性を重んじる流派。いつでも、どこでも、誰でも生けられる自由な精神を方針としている。

♪ 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：11/11(土)・11/12(日)10:00~18:00(予定)  
 場所：高輪区民センター

## 第14回 輪い輪いまつり 出演団体決定！

### お楽しみに!!

#### 音楽部会

- ・麻布けいおん
- ・節栄会
- ・ミュージックアソシエーション オブ ミナト
- ・高輪ハッピーマーズ
- ・キスポート ティンカーベル
- ・東京コーモド室内アンサンブル
- ・みなと弦楽合奏団
- ・みなとジュニアアンサンブル
- ・すいれん&ヴォーチェ・アミーチ
- ・あかさか軽音楽愛好会
- ・バンドワゴン
- ・Jazz Crazy Orchestra
- ・音楽サークルひまわり

#### 展示部会

- ・福本 禮子
- ・フラワーアレンジメント フェアリー
- ・こまくさペン字勉強会
- ・キリム手織りの会
- ・高輪絵画クラブ
- ・ちいさなピカソ
- ・親と子の絵画・造形

#### 舞台部会

- ・近代文学研究会
- ・こぼとバレエ会
- ・リトルバレリーナ
- ・エトレンヌバレエスペース白金
- ・みなと高輪混声合唱団
- ・チャダンスAlpha
- ・Compagnon du Ballet
- ・エコール・ド・バレエ「Etude」
- ・ナウパカフラサークル
- ・クーリケ・ピカケ・フラ・オハナ
- ・みなと地唄舞日本舞踊サークル
- ・下村バレエ会
- ・高輪バレエ会
- ・ハーラウ・マウナ・ラニ

♪ 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： 「歩くこと」のできる身体作りのために

秋の足音が聞こえ始める9月、ウォーキングをはじめようと思っている方も多いのではないのでしょうか？  
ちょっとその前に・・・

『最近ペットボトルの蓋が開けづらくなった』・・・こんなことはありませんか？蓋を開けるためには、一般的に20kg以上の「握力」が必要とされます。「握力」は下肢や体幹の筋力と関連性があるとされており、もし蓋が開けづらくなっているなら、それは自分の身体や運動量を見直すよい機会かもしれません。

**ペットボトルの蓋を開けるために必要な握力：20kg以上**  
**握力の指標：「男性は26kg以上、女性は19kg以上」が望ましい**



健康を維持し「歩くこと」のできる身体作りのヒントとして、9月は以下のような催しがあります。

9月9日(土)14:00～15:30 JCHO東京高輪病院 第11回市民公開講座「心血管のアンチエイジング」  
9月30日(土) 高輪地区いきいきフェスタ内ウォーキング講座：中面参照

<参考> 住み慣れた街でいつまでも－フレイル予防で健康長寿－(P33)  
<http://www.seikatsusyukanbyo.com/calendar/2015/002950.php/> 日本生活習慣病予防協会(2017/8/13)



## 今月の介護予防



## 今月のテーマ：転倒予防体操 「四つん這い片足上げ」

転倒予防には筋力アップ体操が効果があります。  
今回は「腰の筋力」をアップする体操です。  
\*腰おなか周り全体を強化！外からの力に負けない重心の低い安定した強い腰を目指しましょう！



- ①四つん這いの姿勢から片足の膝を伸ばしながら持ち上げます。
- ②上げた足を3～5秒間そのままの状態にして、ゆっくりと元に戻します。

- ③足を代えて同様の動作を行います。

- ④上記①～③を5～10回繰り返します。

\*腰痛の方は腰の痛みが強くなるように注意してください。



## ☆利用者作品紹介☆

今月の作品  
「福々柴犬」



「手芸教室」参加の皆様による可愛い力作です。  
来年の干支の犬(柴犬)が座布団にちょこんと座っています。ひとつひとつの顔付きが異なっていて面白いですね。  
白金いきいきプラザでは毎月第2、4火曜日13:00から手芸教室を開催しています。  
ご興味がある方は是非ご参加ください。

## ☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・豚肉

豚肉は牛肉より栄養価が高く、適度に脂肪があり、たんぱく源として重宝な食材です。  
また夏バテした体に最適で疲労回復効果のあるビタミンB1は牛肉や鶏肉にくらべて約10倍！蓄積した疲れやだるさ、肩こりがすっきりします。その他にも、太りにくい身体を作る「ロイシン」、睡眠障害を改善する「トリプトファン」、脳を活性化する「アラキドン酸」なども含まれています。



長寿者の食事調査では、肉や油を使った料理を食べる人ほど長生きをしていることが分かっています。  
夏の疲れが秋になっても、取れない方はおいしい豚肉料理をいかがでしょうか。