

テーマ

- ◆ **た**いけんする
- ◆ **か**いごよぼう
- ◆ **な**るほど納得！
- ◆ **わ**かがえり♪



高輪地区いきいきフェスタを
10月22日に高輪いきいきプラ
ザで開催します！このイベント
は、港区の介護予防リーダー・
介護予防サポーターの方々が中
心となり、区民の健康増進のた
め、様々な企画を設けているイ
ベントです！今年は、血管年齢
測定、骨密度測定、脳年齢測定、
ゲームコーナー、コンサート、
フラワーアレンジメント、カ
フェコーナー、スタンプリ
などを開催します！
ぜひお誘い合わせの上お越し
下さい！

『高輪地区いきいきフェスタ2016』

10月22日 開催決定！

高輪地区便り

今月の コンテンツ



◆特集！

～高輪地区

いきいきフェスタ～

◆今後のイベント紹介

◆健康豆知識

～始めよう！骨粗しょう症

対策①～

◆今月の介護予防

～ひざ痛の口コモ体操③！～

◆☆利用者作品紹介☆

◆☆今月のおすすめ食材☆

僕も遊びに
来るよ！



ぎよらにゃん
港区魚籃坂のご当地ゆるキャラ

内容：介護予防・健康企画
日時：10/22（土）10:00～16:00
場所：高輪いきいきプラザ
対象：港区民の方どなたでも

今後のイベント紹介

4館合同演芸大会

長寿を祝う集い

ほのぼの作品展

港区介護予防フェスティバル

高輪地区いきいきフェスタ

8月号

発行年月日
平成28年
7月25日

発行人
社会福祉法人
奉優会



毎月地域の様々
な情報を皆様に
お届けします。

8・9月スタート！「みんなと元気塾」講座のご案内

「みんなと元気塾」とは……
「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・・・」
「みんなと元気塾」はそんな悩みを持つ方のための講座です。

■みんなの食と健口…嚥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 8/1～9/19（月） 10:00～11:30
- ・ 白金台 8/12～9/23（金） 14:00～16:00

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電話ください。

※港区では上記講座以外にも、各いきいきプラザおよびラクチャにて、様々な介護予防事業を開催しております。



白金台いきいき

地域で支えよう！



認知症サポーター 養成講座

日時：8/26（金）14:00～15:30

場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室

対象：港区民

定員：30名（抽選）

費用：無料

講師：高輪地区高齢者相談センター

申込：白金台いきいきプラザ窓口又は、お電話にて。

申込期間：8/1（月）～8/22（月）

パン教室



日時：9/12（月）9:30～12:00

場所：白金台いきいきプラザ

2階 集会室E

対象：60歳以上の港区民

定員：6名（抽選）

費用：300円

講師：真鍋 千鶴氏

持ち物：タオル、エプロン、
発酵用の生地にかける布巾

申込：白金台いきいきプラザ窓口又は、
お電話にて受付。

申込期間：8/22（月）～8/31（水）

♪♪ 詳細は白金台いきいきプラザまで ♪♪

☎ 03-3440-4627

白金いきいき

白金いきいきプラザのおすすめ

「天晴れ！脳トレ倶楽部」

日時：第4 火曜日 14:00～15:00

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

費用：無料

申込：不要

- ・白金いきいきプラザでは、月に1回、皆様とご一緒に脳トレクイズを楽しむ、「天晴れ！脳トレ倶楽部」を開催しております。

～ 頭をいっぱい使おう！ ～



「天晴れ！脳トレ倶楽部」では、クイズ／計算問題／漢字問題／パズルなど多種多様な問題を
出題しています。

「天晴れ！脳トレ倶楽部」は
参加費無料、
お申込不要の
自由参加のサロンです



♪♪♪ 詳細は白金いきいきプラザまで ♪♪♪

☎ 03-3441-3680

高齢者相談センター

8月15日、高輪地区高齢者相談センター オレンジカフェ開催！



港区民で認知症が気になる方や認知症予防について関心のある方、そのご家族のためのカフェです。

日時：8/15（月）

14:00～16:00

場所：高輪いきいきプラザ

1階 コミュニティカフェ

対象：港区民

定員：なし

費用：無料（もしくはカフェ代 200円）

申込：高齢者相談センター窓口又はお電話にて。

申込期間：当日まで

♪♪♪ 詳細は高輪地区高齢者相談センターまで ♪♪♪

☎ 03-3449-9669

高輪いきいき

降旗職員のおすすめ講座は・・・塗り絵サロン！

毎回違う題材で、塗れば塗るほど上達がみられ、同じ題材なのに、全く異なる作品が出来ていきます。色鉛筆、クレヨンを使って世界に一つだけの作品を作る場となっています。



塗り絵サロンでは、皆さん真剣に色と向き合っ、無心に手を動かしています。出来た作品を品評する時間もまた盛り上がりです。多くの方のご参加お待ちしております。

高輪いきいきプラザ職員
降旗 美奈子



日時：第1・第3月曜日

10:00～11:30頃

場所：高輪いきいきプラザ

3階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

費用：無料

申込：不要



♪♪♪ 詳細は高輪いきいきプラザまで ♪♪♪
☎ 03-3449-1643

豊岡いきいき

豊岡サマーフェスティバルを開催します！

8月7日（日）の16時から豊岡いきいきプラザでサマーフェスティバルが行われます。東海大タカナワイアンズの皆様によるバンド演奏に合わせ、フラダンス教室の皆様がパフォーマンスします。ウクレレサロンの皆様の演奏もあります。またスペシャルゲストもお招きしています。

日時：8/7（日）16:00～17:00

場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室

費用：無料

申込：不要



とよおかカーニバルを開催しました

7月9日に児童館と合同で「とよおかカーニバル」を開催しました。ニコニコ会の皆さんの手作り白玉ぜんざいや児童館の焼きソバが大変、好評でした。いきいきプラザ1階の、おりがみコーナーや輪投げコーナーも大盛況で何度も足を運ぶ子ども達がいましました。



おりがみコーナーでは、児童館の子ども達と交流しました。

♪♪♪ 詳細は豊岡いきいきプラザまで ♪♪♪
☎ 03-3453-1591

区民センター

第2回

サウンド・オブ・ヴォイス～みなさんと歌ってめぐる世界の旅～

内容：第1部は、簡単なヴォイストレーニングの後、世界の民謡等を皆さんと一緒に歌います。

第2部では世界の名曲をエムズトリオの演奏で楽しんでいただきます。

日時：9/2（金）13:30～16:30（開場13:00～）

第1部（13:30～） みなさんと歌う世界の歌・第2部（15:00～） ミニコンサート

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：第1部 講師：山岸典子（司会進行・ヴォイストレーナー）

第2部 出演：M's Trio（エムズトリオ）

申込：不要・直接会場までお越し下さい。



「昨年の様子」

♪♪♪ 詳細は高輪区民センターまで ♪♪♪
☎ 03-5421-7616

☆健康豆知識☆ 今月のテーマ：始めよう！骨粗しょう症対策①

骨粗しょう症対策に欠かせないのは「食事」や「運動」！今回は「食事」に関して考えてみましょう！

【骨粗しょう症対策①】

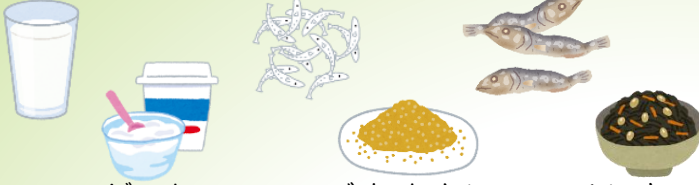
カルシウムを普段の生活に加えよう！

お勧めしたいのは、カルシウムを多く含む食品を、一日に2品、通常の食事に加える方法です。(400ml程度)しかし、どのくらい摂取したらいいだろう・・・という方は以下の量を参考にしてみてください！

【骨粗しょう症対策②】

ビタミンDとビタミンKも欠かせない！

カルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨を作る働きを促すビタミンKも不足しないようにしましょう。

牛乳(180mL) シラス(40g) 煮干し(10g)

 ・ヨーグルト(160g) ・ごま(大さじ2) ・ひじき(15g)

ビタミンD
 ・干しいたけ
 ・うなぎ
 ・サンマ
 ・さけ等



ビタミンK
 ・ほうれん草
 ・小松菜
 ・にら
 ・納豆等



☆今月の介護予防☆ 今月のテーマ：ひざ痛の口コモ体操③！

股関節を支える筋肉を鍛える運動

【内転筋を鍛える運動】



浅く座る！

椅子に深く座ってしまうと足が動かしにくくなってしまうので、浅く座って行う。

椅子に浅く座り、座布団もしくはクッションを太ももの間に挟む。座布団を押し潰すように太ももに力を入れ、5秒間押し続けたあと力を抜く。

アドバイス！

柔らかいボールを使うとより効果的

【中殿筋を鍛える運動】



上げた側の足は正面に向ける！

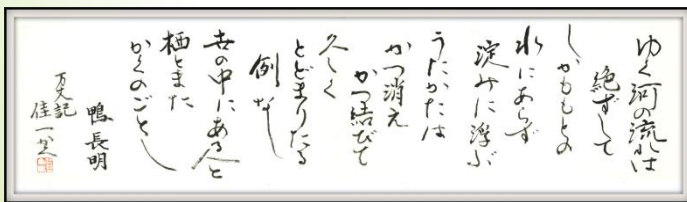
上げた側の足の甲は、天井に向けて中殿筋以外の筋肉も動いてしまうので、正面に向ける。



横向きに寝て、下側の膝を軽く曲げる。上側の膝を伸ばしたまま10～20cmほど上げ、5秒間保ち、ゆっくり下げる。

☆利用者作品紹介☆

今月の作品「方丈記をかく」



今回の作品は、方丈記の『ゆく河の流れ』を書き写されたものです。方丈記は鎌倉時代の随筆です。自分らしく淡々と生きることの大切さを説いていると言われています。ご紹介させていただく作品は、白金いきいきプラザの「書道教室」にご参加されている“粉奈佳様”の作品です。

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・ズッキーニ

見た目はキュウリのようなですが、実はカボチャの仲間です。ベータカロテンとカリウムを多く含んでいます。ベータカロテンは皮膚や粘膜を強くし免疫力をアップさせ、カリウムは塩分を排泄する効果が高く、高血圧予防やむくみ解消に効果があります。なかなか馴染みのない野菜だと思いますが、食感や風味がナスによく似ているので揚げても炒めても煮ても美味しくいただける万能野菜なのです！！天ぷらや田楽、お漬物にしても良いですよ！



●高輪地区高齢者相談センター 港区白金台5-20-5
 ☎ 03-3449-9669 ✉ shirokane-houkatu@foryou.or.jp
 地下鉄(南北線・三田線)白金台駅A1出口 徒歩10分
 都バス 白金台五丁目バス停 徒歩1分

●港区立白金いきいきプラザ 港区白金台4-8-5
 ☎ 03-3440-4627 ✉ ikiiki-shirokanedai@foryou.or.jp
 地下鉄(南北線・三田線)白金台駅A1出口 徒歩1分
 都バス 白金台五丁目バス停 徒歩2分
 白金台駅前バス停 徒歩2分

●港区立高輪いきいきプラザ 港区高輪3-18-15
 ☎ 03-3449-1643 ✉ ikiiki-takanawa@foryou.or.jp
 JR(山手線・京浜東北線)品川駅西口(高輪口) 徒歩10分
 都バス 高輪北町バス停 徒歩6分

●港区高輪区民センター 港区高輪1-16-25
 ☎ 03-5421-7616 ✉ takanawa-kumin@foryou.or.jp
 地下鉄(南北線・三田線)白金高輪駅1番出口 直結
 ちいばす 高輪地区総合支所前バス停 徒歩0分

●港区立白金いきいきプラザ 港区白金3-10-12
 ☎ 03-3441-3680 ✉ ikiiki-shirokane@foryou.or.jp
 地下鉄(南北線・三田線)白金高輪駅3番出口 徒歩8分
 都バス 三光坂下バス停 徒歩2分
 四ノ橋バス停 徒歩3分

●港区立豊岡いきいきプラザ 港区三田5-7-7
 ☎ 03-3453-1591 ✉ ikiiki-toyooka@foryou.or.jp
 地下鉄(南北線・三田線)2番出口 徒歩10分
 都バス 三田五丁目バス停 徒歩1分