



# 白金台いきいき

## みんなと オレンジカフェ ～高輪地区版～

日時：10/29 (土) 13:30～15:30

場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室

対象：港区民

費用：200円

定員：なし

申込：不要



お茶を飲みながら、みなさんと交流して、  
認知症を予防しましょう！

# 髪飾りの世界

日時：10/24 (月) 14:00～15:30

場所：白金台いきいきプラザ  
2階 集会室B

対象：60歳以上の港区民

定員：30名 (抽選)

費用：無料

講師：櫛かんざし美術館



館長 小澤 徳郎氏

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：9/21 (月)～10/12 (水)

♪ 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

～長唄と日本の歌を楽しもう～

9/9 (金) 13:00～14:30

白金いきいきプラザ 敬老室で「三味線と長唄を楽しみましょう」と銘打ち中島勝祐記念会の皆様をお招きし、三味線と長唄を楽しんでいただく「なごみの音楽会」が開催されました。

当日は、白金いきいきプラザに併設された白金保育園の園児さん達もお招きし、世代間交流の場となり、園児と歌おう／長唄を歌おう／三味線の演奏／長唄演奏／皆で歌おう／楽器紹介等、



(カトリアサロン共催)

参加型の音楽会となりました。  
中島勝祐記念会の皆様、ご来館下さった皆様  
誠に有難うございました。  
長唄の魅力を堪能した1日となりました。

♪ 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

## フリートークCafe 白金の森

～介護家族のつどい～



介護の経験談や情報交換をしませんか？

傾聴の研修を受けたサポーター支會 (ささえの会) や高齢者相談センターの職員も一緒にお話をさせていただきます。

フリートークに加え、お役立ち情報やミニ講話もありますので、お気軽にお越し下さい。

日時：毎月第3 (木) 14:00～15:30

場所：特別養護老人ホーム白金の森内  
(白金台5-20-5)

対象：介護している・していた家族、関心のある方

申込：不要、途中参加OK

内容：10/20「感染症」、12/15「配食試食会」  
2/16「成年後見制度」など。

♪ 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

## 水谷職員のおすすめ講座は・・・

吉村洋二氏による参加型コンサートです。  
コミュニティカフェに幅広い年代の方に気軽に立ち  
寄って頂けるきっかけにと始めた、アットホームな空  
間になっています。



高輪いきいきプラザ職員  
水谷 雅子

吉村洋二氏のピアノ演奏のもと、  
歌集の中からみなさんと曲を選ん  
で歌っています。トークあり、笑  
いあり、笑顔が絶えない、あつ  
という間の2時間です。多くの方  
ご参加お待ちしております。

## 歌声カフェサロン

日時：毎月第4火曜日 14:00～16:00

場所：高輪いきいきプラザ

1階 ForYouカフェスペース

対象：どなたでも

費用：無料

申込：不要



♪ 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

みんなでわくわく！

ラダーゲッターをしよう！

日時：10/25(火) 15:30～17:00

場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：10名

費用：無料

持物：筆記用具、眼鏡（必要な方）

申込：不要

ラダーゲッターは、ヒモで結ばれたボールをハシ  
ゴに向かって投げるスポーツです。児童館の子ど  
も達と交流してみませんか？

## 豊岡川柳クラブ

日時：10/13(木) 17:00～18:00

場所：豊岡いきいきプラザ 1階 ふれあいルーム

対象：60歳以上の港区民

定員：10名(抽選)

費用：無料

講師：青木 薫氏（東京みなと番傘川柳会）

持物：筆記用具

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：9/8(木)～10/11(火)

お題「月」



♪ 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

## SOUND OF VOICE

### みなさんと歌ってめぐる世界の旅

9/2 (金) 13:30～16:30

高輪区民センターで「SOUND OF VOICE」が開催され  
ました♪

今回は前回は上回る276名の方にお越し頂きました。

この催しは1部がヴォイストレーニング、2部がミニコ  
ンサートという一度で二度おいしい参加費無料の素敵な  
イベントです♪

みなさん大満足で笑顔でお帰りになられました。  
お越しいただいた皆様有り難うございました。



♪ 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：季節の変わり目に！ 発酵食品をおすすめします



やっと過ごしやすい気候になってきましたが、そのいっぽう微熱や鼻水が出たり、喉の調子が悪かったり、「油断して風邪をひいたかな？」という人も多くなっています。しかしちょっと要注意。1週間以上よくならなかつたら、それは風邪ではないのかもしれない。

実は秋も、花粉症をはじめとする**アレルギー**の発症がおこりやすい時期なのです。

納豆・味噌・醤油・ぬか漬けなど、日本独自の発酵食品には腸内環境を整える働きがありますので、アレルギー症状のある人には積極的に食べて欲しい食品です。



# ☆今月の介護予防☆

## 今月のテーマ：日常生活から腰痛対策②！

### ～日中活動編～

家事をするには腰にとって良い運動となるため、腰痛の改善には有効です。但し、腰に負担がかかりやすい前かがみの姿勢や背中を反らすしせいは避けるようにしましょう！荷物を持ち上げるときなども、腰の負担を減らす工夫をしましょう！

【掃除機をかけるとき】  
掃除機はホースを伸ばして細かく動かしましょう！

ホースの長さが短い状態で掃除機をかけると、自然と腰が大きく曲がってしまう。そのため、ホースを伸ばした状態で掃除機をかけましょう！



【台所に立つとき】  
台所に立つときは片側の足を踏み台に乗せよう！

高さ15cm～20cm程度の踏み台を用意し、そこに片側の足を乗せて作業をし、時々乗せる足を換える。特定の筋肉だけに負担がかかったり、血行が悪くなったりするのを防ぐことができる。



# ☆利用者作品紹介☆

## おしゃれで素敵なプリザーブドフラワー



今回の作品は、豊岡いきいきプラザで行われている『プリザーブドフラワーを使ったフラワーアレンジメント講座』に参加された方々が作られたものです。部屋のインテリアに欲しいですね。

# ☆今月のおすすめ食材☆

## 今月の食材は・・・ぶどう



ぶどうは体内に入るとすぐにエネルギー源となるブドウ糖が多いことからヨーロッパでは「畑のミルク」と言われているそうです。実は鶏肉ととても相性が良く、ぶどうに含まれるクエン酸のキレート作用により鶏肉に含まれるミネラルの吸収を促進します。鶏肉を塩コショウ、ニンニクやハーブでグリルし、7割程度焼きあがったところに半分にカットして種を取り除いたぶどう、ワイン、はちみつとバター、お好みでワインビネガーやバルサミコ酢を入れて10分ほど煮詰めます。デザートで食べるぶどうとはまた違っておすすめですよ！また表面の白っぽい粉は、ブルームといって水分の蒸発を防ぎ、鮮度を保つ働きをするものです。安心して召し上がってください。