高輪地区いきいきフェスタ
開催のご報告

9月30日（土）**「高輪地区いきいきフェスタ」**を開催しました！

当日はお天気も良く、子供から大人まで大変多くの方々にご来場いただくことができました。

毎年人気の血管年齢測定やゲームコーナー、健康に関する講演に加え、今年初めて実施したウォーキングや入口外での野菜販売などなど…どれも大変好評で、皆さまからは「楽しかった！」とのお声が！

また、主催である介護予防リーダー・サポーターさん以外にも、学生さんやいきいきプラザ利用者さん、近隣商店の方、業者さんにもお手伝いいただき無事終了することができました。ご協力いただきました皆さま、お越しいただきました皆さま、本当にありがとうございました！

来年はどのような企画で開催するのか、楽しみにしていてください♪

リーダーさん、学生さん

みんなといきいき体操

ウォーキング

高輪地区便り

11月号

発行年月日
平成29年10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。

11月・12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　12/1～3/6(火・金)　9:45～10:45

・白金台いきいきプラザ　12/4～3/15(月・木)　13:15～14:45

■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。

・白金いきいきプラザ　11/10～3/9(金)　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　11/6～12/18(月)　10:00～11:30

・高輪いきいきプラザ　12/4～1/29(月)　13:00～14:30

<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

教室事業 健康トリム体操

日時：11/10,17,24(金)13:30~14:30
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：70名(先着)
費用：1か月 500円
持物：動きやすい服装・上履き
申込：白金台いきいきプラザ窓口にて
※年間通して実施しておりますので、一度お申込みいただくと年度末までご参加いただけます。

座ってできるストレッチとリズムに合わせた簡単な体操です。

サロンDEヨーガストレッチ
★音楽に合わせて伸ば～す！★

日時：11/10,24(金)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：60歳以上の港区民
　　マットで膝を曲げられる方、横になれる方
定員：なし
費用：無料
講師：伊藤　洋子氏(多摩美術大学教授)
持物：ヨガマット、バスタオル2枚、飲み物、
　　運動しやすい服装(裸足で運動します)
申込：不要　当日直接会場にお越しください。

「ヨーガストレッチ」と「筋肉トレーニング&リズムダンス」で心身をリラックスさせましょう。

♪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

パパっと簡単！俺の料理
～こんなに簡単に出来ちゃうの？～

日時：11/23(木)10:30~13:00
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
定員：10名(抽選)
費用：400円(材料費)
持物：なし
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：10/25(水)~11/15(水)
※抽選結果は11/17(金)より館内に掲示します。

男性の申し込み大歓迎！

簡単だけど美味しい料理、一緒に作って食べませんか？
11月は「欧風料理」がテーマです。

♪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

～芸術の秋♪アートで白金北里通りの街を盛り上げよう！～
みんなんち・みつ蛍「アール・ブリュット来て見展」開催！

「アール・ブリュット」とは芸術教育を専門的に受けていない方の作品を意味します。そんな作品の展示会を、みんなんち・みつ蛍で開催！今年の秋は、地域の芸術に触れてみませんか？
※当日はコーヒーの提供（200円）も行います。

日時：11/25(土),26(日)10:00~14:00
場所：みんなんち・みつ蛍（白金6-2-4 1階）
対象：どなたでも
費用：無料
申込：不要　当日直接会場にお越しください。
問合：みんなんち・みつ蛍 ☎ 03-6277-0821
　　(火~金、10:00~16:00)
協力：「顔のみえる」住民懇談会

♪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

体験！手芸教室

来年の干支「戌」のかわいい小物を作りませんか？

日時：11/10,24(金)13:00~15:00
場所：高輪いきいきプラザ　1階　洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：10名程度(抽選)
費用：置物 900円、紙絵 1,520円(材料費)
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：受付中~11/18(土)

♪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

老化に負けない！目からウロコの目力ケアとトレーニング ひとみ元気塾

日時：11/22(水)10:30~12:00
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：20名(抽選)
講師：(株)わかさ生活　職員

ビジョントレーニングで目力アップ！

サプリメントアドバイザー・栄養士・管理栄養士の資格を持つ職員が分かりやすく教えてくれます。

費用：無料
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：受付中~11/13(月)
※抽選結果は11/14(火)より館内に提示いたします。

歴史講座 太平記では分からない南北朝時代

日時：11/9(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：30名(抽選)
講師：山岡　昭氏
費用：無料
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：10/25(水)~11/30(木)
※抽選結果は12/1(金)より館内に提示いたします。

講談や唱歌でお馴染みの南北朝時代を学び直してみませんか？新しい発見があるかもしれません。

♪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

～日中国交正常化45周年記念～ 中国伝統音楽コンサート

日時：11/25(土)17:00~18:30開場16:30
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
費用：入場無料・自由席
出演：東京華楽坊芸術学校・華楽坊二胡友の会・東京古箏楽団
ゲスト：キッズダンサー
申込：不要　当日直接会場にお越しください。

モンゴル伝統楽器馬頭琴合奏、モンゴル民族名曲独奏
二胡・古箏・琵琶・竹笛・フルスなどの独奏及び合奏
曲目：☆云之南 ☆将军令☆空山鳥語 ☆蒙古骏马他

♪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　～その3～

天高く馬肥ゆる秋・・高輪地区はこの季節のウォーキングにぴったりな場所がたくさんありますね（写真は自然教育園）！運動機能をつかさどる骨・関節・筋肉は、年齢とともに様々な変化が起こりますが、そのひとつが「筋肉の委縮」です。しかし**萎縮がすすんでいても、適切な運動を行うことで筋力の回復は望むことができます**。「歩く」動作に重要な役割を担う脚の筋肉量は、**「指輪っかテスト」**で簡単にチェックすることができます。

①両手の親指と人差し指で輪っかを作り、
②ふくらはぎの一番太い部分を囲んだとき、
「隙間ができる」～「ちょうど囲める」
＝脚の筋肉量が減少しているかも・・

隙間が多い方は、**食事量が十分ではないことが原因かもしれません**。もし「指輪っかテスト」で身体に不安を感じることがあれば、高齢者相談センターにご相談ください。

<参考>荒井、山田ら（監修）フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動
https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/rouka/undoukei-rouka.html/健康長寿ネット(2017/10/11)

今月の介護予防

今月のテーマ：筋力トレーニング「足広げ運動」

今回は「中殿筋（ちゅうでんきん）」のトレーニングです。
中殿筋の役割は、歩いている時や立っている時に骨盤を安定させ、重心の位置を維持しています。身体を支えるのに重要な役割です。

①椅子の後ろに立って、背もたれに手を添えます。

②左足を横にゆっくり引き上げます。
この時、右足でしっかりと支えましょう。

③左足をゆっくりと下ろします。

④次に右足を横にゆっくり引き上げます。
左右それぞれ２回ずつ繰り返します。

☆利用者作品紹介☆

今月の作品「豊岡川柳クラブ」

課題「祭」、「涼しい」

村祭りシルバー神輿に救護班
お神輿は担ぎ手足らずお留守番
総入れ歯虫歯はないと涼し顔
かき氷涼しくサクリひと掬い
蝉鳴かず祭見ている枝の上
涼を呼ぶ風鈴の音を懐かしむ
夏祭り終わりてみれば秋の空

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・鮭

11月11日は「鮭の日」です。右側の「圭」が十一と十一というつくりになっていることから、鮭の日となったそうです。
焼いたりフライにしたり、お寿司にしたりと多彩な食べ方がありますね。そして、①老化防止やがん、動脈硬化を予防する効果があるというアスタキサンチン、②カルシウムのバランスを整えるのを手伝ったり、骨の健康を保つのに効果があるというビタミンD、③動脈硬化や高血圧、認知症の予防に効果があるというDHAやEPAなど様々な栄養の宝庫です。
脂の乗った美味しい鮭は、身の色が濃いことが特徴です。食欲の秋、鮭を食べて健康増進もしましょう。