

あっぷリング高輪フェスティバル 開催のご報告

高輪地区便り

プラチナ
PLATINUM TAKANAWA



港区白金高輪エリアの情報を発信するポータルサイト「プラチナたかなわ.net」(通称プラたか.net)の紹介ブースも設けられました。

11月11日(土)高輪区民センターにて「あっぷリング高輪フェスティバル」が開催されました！
高輪地区のいきいきプラザ・児童館・保育園などの施設によるダンスや演奏などの舞台発表、書道や手芸作品などの展示、ヨーヨーつりやポップコーンの出店、物産展やバルーンショーなど、楽しい催しがたくさんありました！
高齢者相談センターによる血管年齢測定ブースには、約150名の方が参加。こどもから大人まで多くの方にお越しいただき、大変にぎやかなフェスティバルとなりました。
ご来場・ご協力いただきました皆さま、ありがとうございます！
来年もお楽しみに！

展示



発表



発表



12月号

発行年月日
平成29年11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。

12月、2018年1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 12/1~2018/3/6(火・金)9:15~10:45
 - ・白金台いきいきプラザ 12/4~2018/3/15(月・木)13:15~14:45
 - ・高輪いきいきプラザ 2018/1/9~3/30(火・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。
 - ・高輪いきいきプラザ 12/4~2018/1/29(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

クリスマスコンサート



聴いて唄ってクリスマス気分を
味わいましょう！



日時：12/18(月)14:00~15:30(予定)
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：40名(先着順)
費用：無料
出演：アンサンブル・ハミングバード
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：12/4(月)~ ※定員になり次第終了



なべさんの元気湧くわく講座



日時：12/19,1/16(火)
両日とも14:30~16:00
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：無料
講師：渡邊 一雄氏(奉優会理事)
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

♪ 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

【東京都済生会中央病院共催講座】

白金で理学療法士と 脳活始めませんか？

*当日は動きやすい服装で
お越しください。
*任意でスポーツ保険に
加入できます。
お問い合わせは窓口にて。



日時：2018/1/5~3/30 毎週金曜日
10:00~11:00(全13回)
※初回と12回目は11:30終了となります。
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：15名(抽選)
費用：無料
講師：國枝 洋太氏
(東京都済生会中央病院認知症疾患医療センター)
持物：筆記用具、飲み物
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：12/1(金)~12/20(水)
※抽選結果は12/25(月)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



元気な人も老後に備えよう
~在宅生活を支える介護保険と高齢者サービスの活用術~

日時：12/14(木)14:00~15:30
場所：高輪いきいきプラザ 1階 洋室
対象：港区民
定員：25名(先着順)
費用：無料
講師：高輪地区高齢者相談センター相談員
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：11/27(月)~ ※定員になり次第終了

支援や介護が必要になっても自分らしく
港区で暮らし続けるために、活用できる
港区高齢者サービスや介護保険制度の申
請方法などを元気なうちから知っておき
ましょう！

♪ 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

東京都済生会中央病院共催講座
『理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾』

日時：12/20~2018/3/28 毎週水曜日
10:00~11:00

(12/27,1/3,3/14を除く全12回)

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：20名(抽選)

費用：無料

講師：國枝 洋太氏

(東京都済生会中央病院認知症疾患医療センター)

持物：筆記用具、飲み物

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~12/13(水)

※抽選結果は12/14(木)より館内に掲示します。



MT社交ダンスバンドによる Xmasカフェコンサート♪

日時：12/17(日)
14:00~15:00

場所：高輪いきいきプラザ
1階 カフェスペース

対象：どなたでも

定員：40名(会場先着順)

費用：無料

出演：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♪



♪ 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

明治学院高等学校
ハイグリー部混声合唱団
とよおかクリスマスコンサート

日時：12/16(土)14:00~15:00

場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室

対象：どなたでも

定員：なし

費用：無料

出演：明治学院高等学校
ハイグリー部混声合唱団

申込：不要 当日直接会場にお越しください。



学生たちによる歌声のクリスマスプレゼント♪

介護予防あおぞら共催サロン
疲れ解消フットケアとクリスマスお楽しみ会

日時：12/20(水)13:30~15:30

場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室

対象：どなたでも

定員：なし

費用：無料

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

介護予防運動指導員と
一緒に！！

クリスマスや
懐かしの歌を
歌おう！

フットケアとは？
足のリンパ、血液の流れを良くして、体調
を改善するセルフマッサージです。

♪ 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

♪2017年♪
みんなのクリスマスコンサート

日時：12/23(土)14:30~16:00 開場14:00~

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：無料

出演：白金バレエカンパニー(指導:宮城 文)
白金の丘小学校 合唱団

申込：不要 当日直接区民ホールにお越しください♪

今年で2回目の「みんなのクリスマスコンサート」
練習を重ねた小学生の歌声をお楽しみください。
宮城文先生率いる、白金バレエカンパニーの皆さん
による『クリスマスメドレー』から始まり、『くる
み割り人形』『花は咲く』など、皆さまにお楽しみ
いただける内容です♪お楽しみに！



♪ 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4~

年末の足音が聞こえる今日この頃ですが、思い切って外に出て歩くと体もポカポカ！
今回も、自分の足で「歩くこと」をテーマにお届けします。

転ばずに歩くために必要な要素のひとつが「バランス」を保つ能力です。「バランス」を保つ能力は「筋力」や「感覚」などの要素で決まります。高齢者の場合は特に「筋力」が大切であり、**バランスボール**などによる**トレーニング**が効果的とされています。

文部科学省の新体力テストでは、高齢者（65-79歳）向けの**「バランス能力」評価として開眼片脚立ち（眼を開けた状態で、片足で立つことのできる秒数を測る）**が使われており

眼を開けて片脚立ちをしたとき、「5秒以下」は転倒の高リスク

とされます。毎日の積み重ねで「バランス能力」を鍛えて元気に年末を迎えましょう。



<参考> <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/> /厚生労働省 e-ヘルスネット(2017/11/11)
古名ら,公益社団法人 日本理学療法士協会「13. 身体的虚弱（高齢者）理学療法診療ガイドライン」



今月の介護予防

今月のテーマ：筋力トレーニング 「腹筋運動」



腹筋は、内臓を衝撃から守ったり、身体を支えたりと、重要な筋肉の1つです。
運動が苦手な方は、まずは足の裏を床から離すくらいの高さから行ってみてください。

①背もたれに背中がつかないように椅子の中央あたりに座ります。背筋を伸ばすように、意識しましょう。

②4秒かけてゆっくりと両足を持ち上げます。持ち上げた時に上半身のけぞってしまわないように、気をつけましょう。

③4秒かけてゆっくりと両足を下します。1セット10回を目標に行ってみましょう。



☆利用者作品紹介☆

今月の作品

「絵手紙に描く小さな秋」

豊岡いきいきプラザ、絵手紙講座の皆様の作品です。一枚、一枚に秋の美りが切り取られています。



☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・ブロッコリー



ブロッコリーはイタリアで品種改良されたキャベツの一種です。日本では北海道や愛知県、埼玉県が主産地です。栄養が豊かな野菜で、まずビタミンCが大変豊富です。

今の時期ですと、かぜの予防や疲労回復の効果があります。また、がん予防や老化防止にも効くと言われています。その他にもビタミンA、B、Eやβカロチン、鉄分、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど様々な栄養がぎっしりと詰まっています。動脈硬化の予防や血圧を正常に保つ効果もあるそうです。茹でてマヨネーズをつけるのが一般的ですが、スープの具や炒め物、天ぷらなどの食材にもなります。ブロッコリーを食べて健康な冬を過ごしましょう。

