高輪地区便り

2月号

発行年月日
平成29年
1月25日

発行人
社会福祉法人
奉優会

編集者より
ひとこと

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。

4館合同イベント！

箱根駅伝応援カフェ大盛況！

毎年恒例の箱根駅伝応援カフェ。今年も多くの方にご参加いただき、にぎやかな年明けとなりました！

美味しいおしるこを食べながら、テレビで観戦。選手が第一京浜に近づいて来るのを見はからって、今度は沿道で生観戦！

皆さん大きな声で力いっぱい選手に声援を送っていらっしゃいました！

毎年楽しみにしてくださっている方、初めて参加してくださった方、来年もぜひお越しください！お待ちしております！

「年越しそばのお振舞い」も大盛況！

こちらも毎年恒例となった「年末だよ♪全員集合」～年越しそばのお振舞い～

年の瀬も押し迫った12月29日（木）に開催しました。

オープンと同時に途切れることなく皆さんが来場なされ、職員は嬉しい悲鳴をあげながらも一生懸命におそばを作り続けました。そして用意した百食は、美味しそうにおそばをすする音と共に、あっという間にはけました。

手作り特製だしは大好評でしたが、何よりも温かいおそばで心も体もほっこりして皆さん大満足していらっしゃいました。

早い話ですが、今年の年末も是非ご期待ください！

２月開始の「みんなと元気塾」

■**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る。

豊岡いきいきプラザ<日時>2017/2/6(月)～2017/3/27(月) 10:00~11:30

◆**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

食材を上手に使い切りながら、
楽しく調理！

男性のための！簡単エコ料理教室

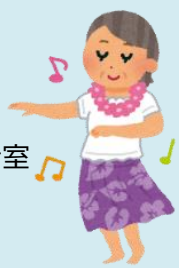
日時：1回目2/27(月)　2回目3/6(月)　3回目3/13(月)　全回10:00~13:00
場所：白金台いきいきプラザ　2階　集会室E
対象：60歳以上の港区民(男性)
定員：各回12名(抽選)
費用：各回300円(3回とも参加される方は900円となります。1回のみでも参加できます。)
　　※メニューは各回で変わります。
持物：エプロン・三角巾・タオル(手を拭くもの)
申込：白金台いきいきプラザ窓口またはお電話にて
申込期間：1/25(水)～2/15(水)
　　※2/17(金)以降に当選者のみにご連絡いたします。

♪詳細は白金台いきいきプラザまで♪
白金台4-8-5 ☎ 03-3440-4627

白金いきいき

ハワイに行った気分で！
「フラ&タヒチアン ダンスショー」

優雅で、そしてドラマチックな
ダンスショーをお楽しみ下さい。



日時：2/19(日)13:30～14:30
場所：白金いきいきプラザ 3階　敬老室
対象：港区民
定員：40名(先着)
費用：無料
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：1/5(木)～2/15(水)

エレベーター設置工事の
お知らせ

1/10(火)～3/10(金)

エレベーター取り換え工事の為
エレベーターが使用できません。
又、工事資材の関係で駐輪所も
使用できなくなります。
ご不便をおかけしますが、ご理解・
ご協力をよろしくお願いいたします。

♪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

「成年後見制度」について、
紙芝居でご紹介します。

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。今回は「成年後見制度」について紙芝居を用いてわかりやすくご紹介します。お気軽にお越し下さい。

日時：2/16(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

フリートークCafe 白金の森
~介護家族のつどい~

♪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

ビリヤード

ビリヤード初心者の方も大歓迎！！
随時見学も受け付けております。

日時：月曜日(月2回)14:30~17:00
　　金曜日(毎週)14:30~17:00※時間変更あり
場所：高輪いきいきプラザ　B1階　トレーニングルーム1
対象：60歳以上の港区民
協力：高輪Men's Club
　　(有志によるビリヤード指導ボランティア)
申込：高輪いきいきプラザ窓口またはお電話にて
　　1ゲームにつき6名まで、
　　人数が多い場合はチーム戦を行います。

♪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

みんなでわくわく！クッキング！！

日時：2/14(火)15:30~17:00
場所：豊岡児童館　3階　第1クラブ室
対象：60歳以上の港区民
定員：10名(先着)
費用：100円(材料費)
持物：エプロン、三角巾
申込：豊岡いきいきプラザ窓口まで
申込期間：1/25(水)~2/11(土)

児童館の子ども達とチョコレートを使ったお菓子を作りましょう♪

クラフトバンドでつくる、リボンかご

日時：2/14(火)14:00~16:00
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)
費用：600円(材料費)当日、徴収します。
　　※キャンセルは2/11(土)まで
持物：洗濯バサミ5個、持ち帰り袋(20cm×25cm)
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：1/21(土)~2/5(日)

クラフトバンドは手芸用の紙紐のことです。
カラフルな紙紐で可愛いリボンかごを作ります。

♪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

東京女子学園吹奏楽部
New Year Concert
♪開催報告♪

1/20(金)に高輪区民センター区民ホールにて
高輪区民センター初となる東京女子学園吹奏楽部による
演奏会「New Year Concert」が開催されました。
雪がちらつき始めた時は、どうなるのかと思いましたが、
生徒達のPowerで乗り越えました。
演奏あり、芝居（？）あり、ダンスあり。
「恋ダンス」では会場は大盛り上がり♪
大勢の来場者で素敵な1日となりました。

♪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：冷え症は万病のもと

冷え性で辛い思いをしている高齢者は65歳以上では全体の60パーセント、75歳以上では80パーセントに達すると言われています。人は加齢により体全体の機能が衰えて、その結果冷え性になる人が増えてきます。

どうしても加齢に伴って血液の循環や新陳代謝、脂肪燃焼などの機能が低下していきますから、体が冷え易くなるのは致し方のないことでしょう。しかし、諦めずに冷え性対策をしっかり行えば、関節の痛みや手足のしびれ、腰の痛みや脱力感など主に冷えから来る症状の進行を抑えることができます。高齢でも快適な日々を過ごせるようになるでしょう。

【自分でできる冷え症対策】＊参照：「冷え症改善ガイド」

①足指マッサージと体操（足の指でグー・チョキ・パーのジャンケン）
②半身浴（自分の心地よい温度（37～40℃）に最低でも20分以上、ゆっくりと入る。）
③足湯（温まった足はきちんと乾いた布やタオルなどで拭いて水気を拭き取る。）
④湯たんぽ・布団乾燥機（寝る前に乾燥機で布団を温める。）
⑤外出時の対策（腹巻き・毛糸のパンツ・5本指の靴下・マフラー・手袋・マスクなど）
⑥体を温める食材（根菜類：人参・ゴボウ・レンコン・いも類など・生姜・味噌など）
⑦適度な運動：1日30分（ウォーキング・ストレッチ体操やスクワットなど）
⑧良い就寝環境（寝床の布団を温かくして、保温性のある寝具を使うなど）

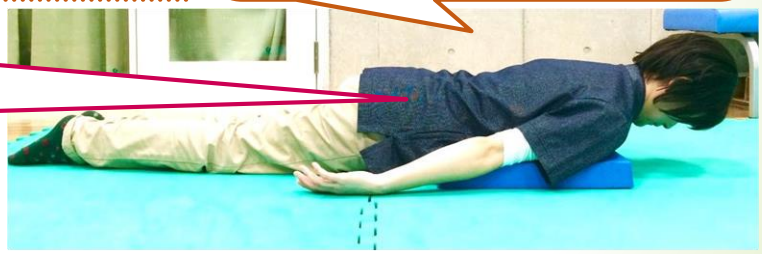
今月の介護予防 今月のテーマ：寒い季節の猫背解消法

寒い季節の腰痛要因

寒いとどうしても前かがみになりがち。
そうなると体の前の筋肉が硬直してしまい腰痛の原因ともなります。
そんな時は…
体を反らせる動きがおすすめです。

うつぶせになります。
あごをひいて、息を吐きながら、上半身を無理のないところまで起こす。
5～10秒間保ち、息を吸いながらゆっくり元の姿勢に戻る。
5回×3セットが1日の目安です。

反らし過ぎないように！必ずおなかの下に座布団やクッションなどを入れましょう。
また背柱管狭窄症の方はお控えください。

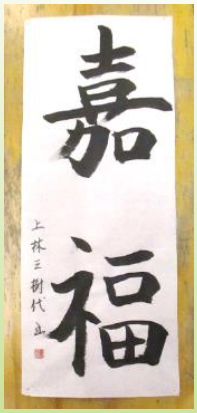


☆利用者作品紹介☆

今月の作品
「書道・ペン習字教室の作品紹介」

白金台いきいきプラザ2階の廊下には火曜日に開催している“書道・ペン習字教室”参加者の作品を掲示しています。

新しい作品が出来ると参加者ご自身で貼り替えていらっしゃいます。当館にお立ち寄りの際には、ぜひみなさまの達筆な作品をご覧ください。



上林　三樹代様作

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・大豆

節分にまくものと言えば一般的には炒った大豆ですが、昭和30年くらいから北海道、東北、信越など雪の多い地域では落花生をまく家庭が増えました。その理由は、「雪の中でも落花生なら拾いやすく粗末にならない」「殻に入っているので衛生的」等の理由だそうです。また、最近は節分に恵方巻きを取り入れる家庭も増えています。

大豆も小袋入りの販売などで対抗しているようですが巻き返しとなるでしょうか？