

高輪地区いきいきフェスタ

白金・高輪はおもしろい
～きて みて ためして 地域を知ろう～

高輪地区便り

9月30日(土) はいよいよ「高輪地区いきいきフェスタ」です！

介護予防リーダー・サポーターさんをはじめ、高輪地区のいきいきプラザ4館(白金台・豊岡・白金・高輪)と高輪地区高齢者相談センターが協力し、皆様に楽しんでいただけるよう、自然教育園を散策する外出企画をはじめ、健康についての講演やマシンの体験、ダーツ・パターゴルフ等のゲームコーナーなど、「脳の健康」「体の健康」「心の健康」をテーマに色々なブースを用意してお待ちしております！

その他にも、地域の方々にご協力いただき、野菜の販売やコーヒーの配布も予定しております。ご家族、お友達をお誘いのうえ、ぜひお越しください。皆様のご来場をお待ちしております！

高輪地区いきいきフェスタ 2017
高輪・白金はおもしろい
～きて みて ためして 地域を知ろう～

町へ出よう！自然四季ウォーキング
～自然教育園散策～

【時間】10:00～11:30
【申込】9月11日(月)～9月25日(月)までに白金台いきいきプラザへ電話、または直接窓口にて ☎ 3440-4627

講演
「高齢期の健康づくり」10:30～
セントラルスポーツ株式会社
シニアアドバイザー 関井 美氏
「リハビリ講師による体づくりのポイント」13:30～
理学療法士 村岡 洋平氏

理学療法士 村岡 洋平氏
介護予防主任 運動指導員 関井 美氏

その他、野菜やお菓子販売、ゲームコーナー(ダーツ、パターゴルフ)等もあります！

2017年9月30日(土)

場所：白金台いきいきプラザ
時間：10:00～16:00
主催：高輪地区介護予防リーダー・サポーター、高輪男子部会、高輪地区高齢者相談センター、高輪地区いきいきプラザ
協力：東海大学 takanawa 共育プロジェクト
問い合わせ：03-3440-4627

10月・11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。
 - ・高輪いきいきプラザ 10/3～12/26(火・金) 10:00～11:30
- 体力アップトレーニング
 - ▣運動の機会が少ない方向けの全身トレーニング。
 - ・白金台いきいきプラザ 10/16～2/26(月) 10:00～11:30
- 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。
 - ・白金台いきいきプラザ 10/3～1/30(火) 15:00～16:30
 - ・高輪いきいきプラザ 10/5～2/8(木) 10:00～11:30
 - ・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

10月号

発行年月日
平成29年9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。

<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

白金台いきいきカフェ ～イキイキ 楽しく 脳活体操～

日時：10/13(金)13:30～15:30
場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：どなたでも
定員：なし
費用：100円(お茶代として)
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)
申込：不要 当日直接会場にお越しください。



楽しいお話とお茶会を楽しみましょう★

ゆうゆう体操

～意識的に体を動かそう！！～



日時：10/11～12/27(全12回 毎週水曜日)
15:15～16:15
場所：白金台いきいきプラザ 1階 (ここにサロン)
対象：60歳以上の港区民
定員：15名(抽選)
費用：無料
講師：板橋 雅子氏((株)長谷工シニアホールディングス
介護予防運動指導員)
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(木)～10/5(木)
※当選者のみ10/7(土)までにご連絡いたします。

普段使っていない体の部分を意識的に動かします！

♪ 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

第2回

みんなの福祉用具祭りin白金

シルバーカーやくつ、杖の展示・調整を無料で
行います。便利グッズの体験コーナーや転倒予防、
住環境についての展示などがあります。
益々いきいき元気になる講座など、盛り沢山の
一日です！

いつまでも 自分の足で 歩くまち

昨年の様子です

年に一度のお祭りです！
好評につき本年度も開催します！



日時：10/20(金)9:45～16:00
場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室A、B、敬老室
対象：港区民の方

*参加者にはプレゼントがあります



♪ 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

～秋のフリマで、アンチエイジング♪～
血管年齢測定と骨健康度測定、実施します。

三田で行われるフリーマーケットの一角で、健康測定を実施します。
爽やかな週末のひと時、思いがけない掘り出しものを探しながら、
心と身体のアンチエイジングを楽しみませんか？
※フリーマーケットは、10:00～15:00で開催しています。

日時：10/15(日)10:30～13:00
場所：三田ハウス 1階(三田5-2-18)
対象：港区民
定員：なし
費用：なし
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

♪ 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

☆みんなで朗読☆ (13:00~13:45)

高輪いきいきプラザ「和の輪」

☆みんなでランチ(軽食)☆ (11:45~12:30)



日時：10/17(火)11:45~13:45

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(会場先着順)

費用：200円(ランチのみ)

申込：不要(当日、11:40より会場にて受付を開始します。)

朗読

大きな声は元気の素

みんなで

いきいきと読む!!

参加費 無料



♪ 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

南水ひとり語り

文化庁芸術祭大衆芸能部門『優秀賞』受賞
『熊澤南水がたったひとりで語る舞台芸術』

～心に沁みることばを伝えたい～

日時：11/9(木)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：36名(抽選)

講師：熊澤 南水氏

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：9/25(月)~10/25(水)

※抽選結果は11/1(水)より館内に提示いたします。



プログラム

第1部

「現在(いま)を輝いて」
「ひとり語り」を通して
輝き続ける南水さんの今
を語ってくれます。

第2部

「樋口一葉作 十三夜」
『十三夜』のひとり語り
をお楽しみください。

♪ 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

第14回 輪い輪いまつり

日時：11/11(土)・11/12(日)

場所：高輪区民センター 区民ホール



明治学院大学応援団

チアリーディング部・リーダー部

11日

13:35~

Special Guest!!



12日

11:15~

慶應義塾大学応援指導部

チアリーディング部

♪ 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2～

スポーツの秋に因み、前月に続いて「歩くこと」に関する豆知識です。老若男女問わず人気のウォーキング。しかし『最近歩いているとどんどん追い抜かれるから、自信がなくて・・・』という方もいるかもしれません。歩く速さは、運動能力を評価する際に代表的な指標とされ、**身近な生活の中では「横断歩道を渡りきる事ができること」が目安となります。**



**横断歩道を、青のうちに渡りきることができる
= 1秒間に1m以上の速度で歩行**

歩行速度は転倒のリスクとの関係も指摘されており、歩く速さを確認しながら適切な運動を行うことは、転倒予防にもつながります。10月に白金台いきいきプラザ、高輪いきいきプラザ、11月より白金いきいきプラザではじまる「バランス足腰元気」は、**下肢筋力を鍛え転倒・骨折の予防を図る講座**です。歩行速度測定(10mテスト)を含めた体カテストも実施します。詳細は1面をご覧ください。

<参考> 住み慣れた街でいつまでもフレイル予防で健康長寿-(P33)
奥口 義ら(2008),10m歩行時間と転倒リスクの関係について,日本理学療法学会大会 2008



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」



筋肉は何歳になっても鍛えることが可能です。そして筋肉トレーニングは運動機能だけでなく、脳の活性化にも効果があると言われています。今回の「腹筋運動」は、良い姿勢を保ったり運動機能全般の維持・向上に大切な腹筋のトレーニングです。

- ①椅子に浅く腰掛けます。そして手を伸ばし背中をまっすぐにして、背もたれによりかかります。
- ②おへそを覗き込むようにして小さくお辞儀します。4秒でお辞儀をして、4秒でもとの姿勢に戻ります。
- ③以上の動作を2回行ってください。



☆利用者作品紹介☆

今月の作品 「八百屋さん」



水彩画、水墨画、書道など多彩な芸を發揮している粉奈佳一様の作品です。水彩画は「野菜」、水墨画は「椿」です。どちらも鮮やかな色使いと細やかな筆遣いを感じますね。白金いきいきプラザでは「水墨画サロン」、「書道教室」を開催しております。ご興味のある方は是非お問い合わせください。

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・栗

栗ごはんに甘栗、そしてお洒落なスイーツまで様々な調理方法があるのが、秋の名物、栗です。栗と言えば京都の丹波栗が有名ですが、生産量では茨城県がダントツに多く、全国の生産量の4分の1を占めています。栗は栄養価が高く、ビタミンB1やビタミンCがたっぷりです。またガン予防と老化防止に効果があるタンニンも多く含まれています。



おいしい栗を見分けるコツとしては、手に持ってみる事をお勧めします。栗は重ければ、重いほど実も栄養もぎっしりと詰まっています。

