

高輪地区便り

年末だよ全員集合！年越し蕎麦のお振舞い



95名の方にお越しいただきました！
皆さまからは「美味しい！」との嬉しいお声が！

12月29日、白金いきいきプラザにて年末事業「年末だよ全員集合！年越し蕎麦のお振舞い」を開催しました。
職員が調理したお蕎麦のお振舞い、そば打ちとネギ空中刻みの実演、ギター演奏に合わせて歌う歌声サロンなどを実施、お越しいただいた多くの皆さまに楽しんでいただきました！

ご利用者の方によるそば打ちと、地域の元蕎麦屋店主によるネギ空中刻み！



打ち立てお蕎麦は限定10食！
くじ引き大会が行われました。



「歌声サロン」。ギターに合わせて色々な歌を歌いました♪



箱根駅伝応援カフェ



子どもから大人まで74名の方にお越しいただきました！

おしるこも大好評！

選手が走る第一京浜は高輪いきいきプラザのすぐそば！
沿道にて、観戦しました！



1月3日、高輪いきいきプラザにて年始事業「箱根駅伝応援カフェ」を開催しました。
コミュニティカフェ内でおしるこを食べながらテレビで駅伝を観戦！そのあと沿道に出て間近を走る選手を観戦！皆さま大きな声で一生懸命応援されていました！

沿道にて選手を応援！

間近を走る選手達に、皆さま大興奮でした！



2月号

発行年月日
平成30年1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。

2018年も高輪地区便りをどうぞよろしくお願いいたします！

2018



白金台いきいき

落語を楽しむ会

日時：2/18(日)13:30～15:00
 場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室
 対象：港区民
 定員：60名(抽選)
 費用：無料
 出演：明治大学落語研究会
 申込：白金台いきいきプラザ窓口またはお電話にて
 当日直接会場にお越しください。
 申込期間：2/13(火)まで
 ※落選者にのみ2/14(水)以降電話にてご連絡します。



白金台いきいきカフェ



～健口講座～
 いつまでもお口から食べるために

日時：2/9(木)13:30～15:30
 ※「健口講座」は14:30～
 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：100円(お茶代)
 講師：河相 ありみ氏(歯科衛生士)
 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

パパッと簡単！俺の料理 ～こんなに簡単に出来ちゃうの？～

日時：2/17(土)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：8名(抽選)
 費用：400円(材料費)
 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：1/25(木)～2/5(月)
 ※抽選結果は2/10(土)より館内に掲示します。

男女どなたでも大歓迎！



量は目分量、時間は計らない
 だけど“美味しい!!”

一緒に作って食べませんか？

♪ 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

日時：3/6(火)14:00～16:00
 場所：高輪1丁目アパート1号棟 集会室
 対象：60歳以上の港区民
 費用：無料
 講師：渡辺 昭子氏(医療法人社団 高輪会 歯科衛生士)
 持物：なし
 申込：不要 当日直接会場にお越しください。

噛む、飲み込むといった「お口の機能(口腔機能)」は、
 加齢とともに低下していくことを知っていますか？
 口腔機能の低下を防ぐことは、肺炎予防などにも
 効果的です。今から出来る予防について一緒に考え
 ていきましょう。

高輪1丁目都営アパート健康講座 ～自分で守ろう！お口の健康！～



♪ 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

骨、筋力を鍛え、柔軟性を高めていく**ヨガ**
身体が硬くても大丈夫！初心者大歓迎です！
 少しきつめの運動ですが

一緒に頑張ってみませんか？

ハタヨガ (全7回)



日時：コース① 2/12～3/26 毎週月曜日
 コース② 2/13～3/27 毎週火曜日
 コース③ 2/15～3/29 毎週木曜日
 15:15～16:45(全コース)

申込期間：1/25(木)～2/5(月)

※抽選結果は2/7(水)より館内に掲示します。

※ヨガは素足で行います。

男のヨガ教室 (全7回)



日時：2/15～3/29 毎週木曜日

10:00～11:30

申込期間：1/25(木)～2/4(日)

※抽選結果は2/6(火)より館内に掲示します。

※男のヨガ教室は定員に達しなかった場合、女性も参加可能とさせていただきます。

場所：高輪いきいきプラザ

地下1階 トレーニングルーム2

対象：60歳以上の港区民 ※マットに座れる方

定員：各コース6名(抽選)

費用：無料

申込：高輪いきいきプラザ窓口またはお電話にて

♪ 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

災害・緊急時をおいしく乗り切る！！

小松菜を“ナマ”で食べられますか？

薬膳家が教える備蓄で防災食講座

日時：3/15(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：16名(抽選)

費用：200円(材料費)

講師：中山 勝博氏(薬膳コーディネーター、調理師)

持物：なし

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：1/25(木)～3/7(水)

※抽選結果は3/8(木)より館内に掲示します。



薬膳家 中山 勝博氏

冷蔵庫内の備蓄で作れる
 万能「保存だれ」を伝授

この『だれ』さえ作り置きしておけば、災害時に電気やガスが使えなくても、サラダが簡単に作れます。もちろん普段の食事でも使えます！！

♪ 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

日時：2/4(日)14:00～15:30(開場13:30～)

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(先着順)

費用：無料

出演：五條 吉和氏(文京学院大学生涯学習センター講師)

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

《名画に隠されたメッセージ・秘密を読み解く》をテーマに、神話画・宗教画の基礎的な約束事やシンボル、持物を説明しながら絵画鑑賞の要諦を語ります。

※ 区民センターには駐車場のご用意はございません。
 公共交通機関のご利用をお願い致します。

名画謎解きの楽しみ方



♪ 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6～

「歩くこと」のできる身体作りをテーマとしたこのコーナーも、今回で半年となりました。
今月は「転倒しやすい場所」についての豆知識をお届けします。

寒さが募るこの季節。「転ぶことが怖いから・・・」と外出を控えている方も多いことと思います。

しかし！医療機関から国民生活センターへの提供情報によると、65歳以上の場合、20歳以上65歳未満より住宅内での事故発生の割合が高いことが分かっています。事故の場所は「居室」が最も多く、「階段」「台所・食堂」と続きます。

自宅内における事故の場所 ビッグ3

①居室(45%)②階段(18.7%)③台所・食堂(17%)



高齢者の3人に1人は、1年間に一度以上の転倒を経験しています。

転倒は高齢者の骨折の主な原因であり、「転倒しない自宅の環境づくり」＝「歩くこと」のできる身体作りにつながるということが出来ます。家の中で転ぶことが増えてきたかもという方は、環境を見直す機会かもしれません。

詳しくは、高齢者相談センターにご相談ください。活用できるサービスをご紹介します。

<参考> 内閣府「平成28年版高齢社会白書（全体版）」

大高ら（2015）,高齢者の転倒予防の現状と課題,日本転倒予防学会誌Vol.1：11-20

今月の介護予防

今月のテーマ：体幹トレーニング

体幹とは…胴体中存在する筋肉群の事です。呼吸や正しい姿勢の維持、立ち座り等の日常動作の全てに関係する人体の中心部と言えます。体幹を鍛える事で動作がスムーズになります。

イスで行う体幹の運動 目安：5秒×左右5～10回



①おへそを前に突き出して座ります。②この姿勢を保ったまま、右腕と左足を前へ伸ばします。

③左腕と右足も同様に行います。

☆利用者作品紹介☆

今月の作品 「バラの小箱」

1月15日(月)に白金台いきいきプラザで開催した「新春おりがみ教室」の作品です。



薔薇模様の紙でパーツを作り、組み合わせて完成した「八角箱」。箱の中の模様も見事な仕上がりです！

☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・しじみ

しじみは基本的に年中収穫することができますが、旬は夏と冬。今の時期は冷たい水の中で育っているため、とても身がしまった「寒しじみ」が採れます。ギュッと栄養素が凝縮されたしじみからは、コクのあるダシが取れ味噌汁には最高です！！

しじみの代表的な栄養素のオルニチンは、肝臓の働きを助ける効果があります。実は、しじみを冷凍することによりこのオルニチンが増えるということが判明しました。

お正月で少しお疲れの肝臓に、冷凍しじみで作った味噌汁はいかがでしょう？

