

長寿を祝う集い



2017/9/5に開催された長寿を祝う集いでは、児童たちが太鼓の演奏を披露してくれました！

9月4日(火)東京プリンスホテルにて『長寿を祝う集い』が開催されます！
警察署の方による交通安全や振り込め詐欺についての講演、保育園児のお祝いの言葉や祝い太鼓、老人クラブによる演芸や歌謡ショーなどを予定しております！
詳細は案内状をご確認ください。
※案内状は本年9月15日現在75歳以上の方に発送しています。

さわやか体育祭の集合写真ができました！

※写真は各いきいきプラザに掲示しています



8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。

■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。

・白金いきいきプラザ 8/6~9/17(月) 10:00~11:30

<お問い合わせ>

高輪地区高齢者相談センター ☎03-3449-9669

高輪地区便り

9月号

発行年月日
平成30年8月25日

高輪地区便りでは、高輪地区の高齢者の方々を中心に毎月様々な情報をお届け致します。

【発行】

白金台いきいきプラザ
港区白金台4-8-5
☎ 03-3440-4627

白金いきいきプラザ
港区白金3-10-12
☎ 03-3441-3680

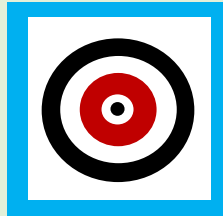
高輪いきいきプラザ
港区高輪3-18-15
☎ 03-3449-1643

豊岡いきいきプラザ
港区三田5-7-7
☎ 03-3453-1591

高輪いきいきプラザ

初心者でも楽しくできる！スポーツ吹矢

スポーツ吹矢は誰でも手軽にでき、楽しみながら健康になれるスポーツです。精神集中や血行促進に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与え、精神力・集中力も身に付きます。



日時：10/7(日)～3/31(日)10:00～11:45
毎週日曜日(12/9,30を除く)
場所：高輪いきいきプラザ 地下1階
トレーニングルーム1
対象：60歳以上の港区民
定員：20名(抽選)
費用：500円(材料費)/月
講師：港区スポーツ吹矢協会の皆様
申込：ご本人が高輪いきいきプラザ窓口
またはお電話にて
申込期間：9/8(土)～9/24(月)
※抽選結果は9/25(火)落選者のみ電話にて
ご連絡致します。

♪ 詳細は高輪いきいきプラザまで ♪
高輪3-18-15 ☎ 03-3449-1643

豊岡いきいきプラザ

日時：9/22(土)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：40名(会場先着順)
費用：無料
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

浪曲



in とよおか ～2018～



♪ 詳細は豊岡いきいきプラザまで ♪
三田5-7-7 ☎ 03-3453-1591

※ 浪曲愛声会の皆様に浪曲を披露して
いただきます。涙と笑いの心揺さぶる語り
を是非この機会に！



高輪区民センター

キルギス映画祭 In Tokyo



世界初映の「希望の600日」、「白い汽船」や「北海道のМанас」、「山嶺の女王クルマンジャン」の計4
作品を上映します。 ※上映作品は2日間とも同じ

日時：9/2(日)～3(月)12:15～20:30(開場12:00)
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(先着順)
費用：無料
主催：在日キルギス共和国大使館
申込：不要 当日直接会場にお越しください。
問合せ：○キルギス大使館
03-6453-8277(英・露)
またはkrembassyjp@gmail.com(日)
○日本キルギス文化交流協会
ja.ky.culture@gmail.com(～8/29)
または080-3208-7007(～8/29 直川)

※ 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。

♪ 詳細は高輪区民センターまで ♪
高輪1-16-25 ☎ 03-5421-7616

白金台いきいきプラザ

日時：9/18(火)10:00～11:30
場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室C
対象：60歳以上の港区民
定員：なし
費用：無料
持物：なし
申込：不要 当日直接会場にお越しください。



直接指で描くため、脳への刺激になります。
きれいな色に心も癒されます。
絵が苦手でもOK！手ぶらでOK！
お気軽にお越しください。

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

第2回 クレヨン アート サロン



白金いきいきプラザ

カトレアサロン共催

民謡を一緒に歌いましょう♪

日時：9/19(水)13:30～15:00
場所：白金いきいきプラザ 3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：30名(会場先着順)
費用：無料
申込：不要 当日直接会場にお越しください。



三味線の演奏・伴奏と共に、
東京音頭や黒田節を歌いましょう♪

♪ 詳細は白金いきいきプラザまで ♪
白金3-10-12 ☎ 03-3441-3680

高輪地区高齢者相談センター

介護のおもいや悩みの共有、情報交換を行う場です。
平成30年度より、毎月、白金台いきいきプラザで開催します。

日時：9/20(木)14:00～15:30
場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室D
対象：港区民で介護をされている方、または介護をされていた方、
これから介護をされる方
費用：無料
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

介護経験のある方や、介護をサポートする
ボランティア養成講座を修了した方の集まり
である「支會(ささえのかい)」のメン
バーが高輪地区高齢者相談センター職員と
共にお話を伺わせていただきます。会で話
された内容は、他では話さないことがル
ールですのでご安心してお越しください。

高輪地区「みんなで語ろう会」 ～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

バランスの良い食べ物を良く噛んで、良く吸収することが、健康作りの基本です。
 そのためには、唾液が重要な役割を果たします。
 最近、口の中が渇くな？と感じることはありませんか？

唾液の役割

- ・食べ物を飲み込みやすくする
- ・口の中の汚れを洗い流す
- ・細菌の活動を抑える
- ・味覚を感じる
- ・消化を助け、吸収を良くする
- ・歯を保護し、虫歯を予防する

ドライマウス（口腔乾燥）とは…

加齢により唾液の分泌量が減少したり、薬の副作用により、口が渇きやすくなることがあります。そのため、食べ物が飲み込みにくい、舌が痛い、味覚障害など様々な症状が現れます。

ドライマウス対応方法

- ①よく噛んで食事をする
 食品は、噛み応えのあるものを選び、噛む回数を増やしましょう！
- ②水分を摂る
 1日に1～1.5リットルぐらいの水分を摂りましょう！
- ③口の体操や唾液腺のマッサージを行いましょう！



今月の介護予防

今月のテーマ：姿勢を改善する

【体丸まり・反らし体操】 ①椅子に浅く腰を掛ける。両手を組んで後頭部に当てる。あごは引く。②両肘を閉じながら、腰を意識し、体を丸める。5秒間静止する。③両肘を開きながら、ゆっくりと上体を起こす。あごは引いたままで、胸を反らす。腰は反らさないように。

①



②



③



☆利用者作品紹介☆

今月の作品「打ち上げ花火」



今年度、白金台いきいきプラザでは毎月季節の壁画を利用者の皆さんと作成しています！

“打ち上げ花火”ブログはこちら→



☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・ゴーヤ



独特な苦みがあるゴーヤには、他の野菜にはみられない、ゴーヤだけの特別なパワーがあります。それはまさにその苦味に含まれている「モルデシン」というゴーヤ特有の栄養素です。

「モルデシン」は疲労回復や夏バテ防止、食欲不振の解消、血圧をコントロールし成人病を予防する効果があります。

良薬口に苦しという言葉がありますが、特に暑い夏にはおすすめの食材です！

今夜の夕飯にゴーヤチャンプルなどはいかがでしょう？

料理におすすめのゴーヤの切り方は、2ミリほどの厚みがちょうど良いと言われています。それがゴーヤの苦みを適度に感じるおいしい厚みだそうです♪

