

第34回 港区 さわやか体育祭

競技内容

- 輪っ！なげ
- ストラックアウト
- 大玉転がし
- 紅白玉入れ競争
- 綱引き
- みんなで踊ろう（盆踊り）
- 港区縦断ウルトラクイズ など

会場：港区スポーツセンター
（みなとパーク芝浦内5階アリーナ）



7月4日（水）10時～15時、港区スポーツセンターにてさわやか体育祭が開催されます！
各地区から参加者が一堂に会して交流する、年に一度の大運動会です！
みんなで楽しく汗を流しませんか？
当日の参加も可能ですので、ぜひお越しください。

高輪地区便り

7月号

発行年月日
平成30年6月25日

高輪地区便りでは、高輪地区の高齢者の方々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



7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 7/6～9/25(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。
 - ・白金台いきいきプラザ 7/20～8/31(金) 14:00～16:00

<お問い合わせ>
高輪地区高齢者相談センター ☎03-3449-9669

白金台いきいきプラザ

なべさんの元気湧くわく講座 ～良寛の老いらくの恋～

日時：7/31(火)15:00～16:30
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：無料
講師：渡邊 一雄氏(日本社会事業大学大学院理事
兼社会福祉法人奉優会理事)



持物：なし
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

なべさんの元気湧くわく講座は、文化教養娯楽、社会貢献など様々なジャンルから、毎回違ったテーマでお話をされる楽しい講座です！

元気なうちに親子で語ろう ～家族信託～

日時：7/21(土) 講演会 13:30～14:30
個別相談 14:30～16:30 (お一人30分まで)
場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室B
対象：港区民
定員：25名(抽選) ※個別相談は当日抽選
費用：無料
講師：中島 洋子氏(マニユライフ生命保険株式会社)
持物：なし
申込：ご本人が白金台いきいきプラザ窓口
またはお電話にて
申込期間：7/1(日)～7/14(土)
※抽選結果は7/16(月)以降に当選者のみご連絡致します。

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

白金いきいきプラザ

～おわん猫コンサート～



‘おわん猫’は
正式名称‘元気 de おわん猫’
都内を中心に活動している
ボランティア団体です。



(前回の様子)

一緒に歌って 元気になろう



日時：7/15(日)13:00～14:00
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：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。

楽しく一緒に歌いましょう♪
リクエストだって受付ます！

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

高輪地区高齢者相談センター

日時：7/12(木)14:00～15:30
場所：白金いきいきプラザ
対象：60歳以上の港区民
費用：無料
講師：小川 綾子氏(麻布十番はな歯科 院長)
持物：なし
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

お口の機能の低下は「誤嚥性肺炎」
にもつながります。お口の健康状態
について一緒に考えてみませんか？

知って得する！ お口の健康教室



♪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

高輪いきいきプラザ

明大生を中心とした 学生俳句会と 楽しく俳句を詠もう



当日は、**夏**の季語を
入れた自作2句を
ご持参ください。

俳句を通して
世代間交流してみませんか？

日時：7/7(土)10:30~12:30
場所：高輪いきいきプラザ 1階 洋室
対象：港区民
定員：15名(抽選)
費用：無料
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：6/21(木)~6/28(木)
※抽選結果は6/29(金)当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

薬剤師のお話 お薬のいろはを学ぼう！

日時：7/24(火)14:00~15:30
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
費用：無料
講師：薬剤師(オーベル薬局高輪店)
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

薬剤師さんが知って得するお薬の話をしてください
ます。お薬や健康に関する質問もお受けします。
普段、病院や薬局で聞きづらいことも、お気軽に
ご相談ください。

介護予防あおぞらと
高輪地区高齢者相談センターの地域交流サロン

みんな来てきて！

みなきてカフェ
ウクレレの常夏ハワイアンメロディー

日時：7/18(水)13:30~16:00
場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：どなたでも
費用：100円(コーヒー代)
出演：ポコアポコ ウクレレ教室生徒の皆様
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

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

高輪区民センター

日時：8/5(日)13:30~14:30(開場13:00)
場所：高輪区民センター 1階 集会室
対象：港区在住・在勤・在学(高校生以上)
定員：30名(抽選)
費用：無料
出演：MT社交ダンスバンド
申込：ご本人が高輪区民センター窓口またはお電話にて
申込期間：7/17(火)~7/31(火)
※抽選結果は8/1(水)以降に当選者にのみご連絡致します。

社交ダンスに覚えのある方、歓迎！
踊れなくても大丈夫です。生演奏をお楽しみください。

※ 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。

生バンドで社交ダンス！ ★ライブ鑑賞だけでもOK★



♪ 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：冷房病にご注意！

いよいよ夏到来です！熱中症などの熱さ対策は大丈夫ですか？ところでこの時期には冷房病にも注意が必要です。冷房病はクーラー病とも言いますが、正式な病名ではありません。冷房が効いた場所に長い間いると自律神経のバランスが崩れて生ずる体調不良です。足腰の冷え、だるさ、肩こり、頭痛、食欲不振、下痢、不眠などの症状があったら冷房病かもしれません。冷房対策も行って夏を元気に過ごしましょう。

①エアコンの使い方：冷房の効かせ過ぎにご用心

冷し過ぎず適度に効かせましょう。温度設定の目安は「外気温マイナス3～4度」と言われています。そして冷風に直接あつたり、汗をかいたまま冷房にあたることは体調を崩す原因となるので気を付けてください。また、時々エアコンを停めて外気を取り入れることも、冷房病対策になります。



②服装：薄着にご用心

外出先では自分で温度調整が出来ない場合があります。薄着だと身体が冷えてしまい体調を崩すことがあります。1枚あるといいですね。また、エアコンを付けて寝る時は腹巻を着用することをお勧めします。

③食事：冷たい食事にご用心

夏と言ったら冷し中華やかき氷などが思い浮かびます。しかし冷房の効いた部屋で冷たいものを食べると内側から身体を冷ててしまいます。温かい食べ物や飲み物を適度にとって体調管理をしましょう。

④運動・入浴：血液の流れにご用心

身体が冷えると血管が縮んで血流が悪くなり、冷え症が起こりやすくなります。冷房の効いた部屋でじっとしているのではなく、時々身体を動かしたりお風呂に入って身体を温めて血流を良くしましょう。



今月の介護予防 今月のテーマ：腰を守る筋肉を強化する

基本姿勢



うつ伏せになり、おへその下にタオルなどを入れて腰が反りすぎないようにする。両手はあごの下で組む。



【大臀筋の運動】

膝を伸ばしたまま、片方の脚を床からゆっくり浮かせる。つま先が床から5～10cm浮く程度。戻す時もゆっくりと行う。



【背筋の運動】

手のひらとひじを床から3cm程度までゆっくりと持ち上げる。戻す時もゆっくりと行う。

どちらのストレッチも、

鍛えている部分に力が入っているか意識しながら行う

腰を痛めるので高く上げすぎないのがポイントです！！



☆利用者作品紹介☆

今月の作品「ハーバリウム」



高輪いきいきプラザでは月に一度“手芸教室”を開催しています。6月の作品テーマは、今大人気心の“ハーバリウム”



和紙で作った花びらとオイルをいれて♡♡教室の詳細は、高輪いきいきプラザまで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・・・夏野菜



★夏野菜を食べて夏バテ予防！

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。ピーマン、なす、トマト、ゴーヤ、オクラ、きゅうりなどがあげられますが、旬の時期は味も格別です。食欲のない時には、冷やしたきゅうりやトマトを食べて、体を冷やしてから食事を摂ると、食欲増進につながります。生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できます。

旬の野菜がその時身体に必要な栄養素を教えてくれるのです。

