

# フリークCafé 白金の森 介護家族のつどい

介護の悩みや不安を話してみませんか？情報交換を行いませんか？毎月第3木曜日  
特別養護老人ホーム白金の森1階食堂にて開催中。

【会場】白金の森1階食堂

【参加費】無料(予約不要)

【日時】毎月第3木曜日

14時～15時30分

11月16日	フリーク・訪問看護事業所を招いて
12月21日	フリーク・オレンジカフェ
1月18日	フリーク・グリーフ(悲嘆)ケアについて
2月15日	フリーク・オレンジカフェ
3月15日	フリーク・介護食試食会

今年度は、家族会と  
オレンジカフェを併催  
します！

## オレンジカフェとは

港区民で認知症が気になる方や認知症予防について関心のある方、  
そのご家族のためのカフェです。  
当日は、予防のための講座を行ったり、港区の認知症施策について  
ご紹介します。

今後の予定 各イベントの詳細はホームページでもお知らせいたします。

11月	10日(金)	港区介護予防フェスタ
	11日(土)	アップリング高輪
	12日(日)	
	22日(水)	白金カトレアサロン&白金deオレンジカフェ
	25日(土)	みんなんち みつ蛸・顔のみえる住民懇談会 「アール・ブリュットきてみ展」
26日(日)		
12月	14日(木)	区民講座「元気な人も老後にそなえよう」 高輪いきいきプラザ

高齢者相談センター職員・ふれあい相談員はここにいます！

港区白金台5-20-5

高齢者相談センター  
☎03-3449-9669

ふれあい相談室  
☎03-5447-1340



高輪  
地区

## 高齢者相談センター

(地域包括支援センター白金の森)  
Takanawa Area Senior Citizens Consultation Center  
(Community Support Service Center Shirokane-no-mori)



ふれあい相談室

定期だより

## 活動報告

### 高輪地区 いきいきフェスタ

毎年行っている高輪地区 いきいきフェスタが平成29年9月30日(土)に開催されました。(主催：高輪地区介護予防リーダー・サポーター、高輪地区男子部会、高輪地区 高齢者相談センター、高輪地区いきいきプラザ)  
今年度のイベントのキャッチフレーズは「高輪・白金はおもしろい ～きてみて ためして 地域を知ろう～」。

今年は、介護予防リーダー・サポーターの皆さん、男性介護予防リーダー・サポーターの皆さんと検討し、「町に出よう！自然四季ウォーキング～自然教育園散策～」というテーマでのウォーキングゲームコーナーでの「ダーツ、パターゴルフ」など、新しい企画が盛りだくさんでした。

高輪地区高齢者相談センターでは、血管年齢測定・骨ウェーブ測定・高齢者相談センターオレンジカフェ(認知症の普及啓発や情報交換、相談スペース)を行いました。

測定により、普段の自分自身の健康についてよく考えたり、意識するきっかけになったのではないのでしょうか？

今年は、お子さんなどの若い世代の方もたくさん足を運んでいただき、たくさんの方とも交流を持つことができました。

次年度以降もまた地域の皆さんと交流する機会を持っていきたいです。



## 第4回白金台どんぐり児童遊園 納涼盆踊り大会

9月3日（日）に、第4回白金台どんぐり児童遊園 納涼盆踊り大会に参加してまいりました。天候にも恵まれ、涼しい秋の風に誘われて多くの方が集まっていました。高輪地区高齢者相談センターと高輪地区ふれあい相談室は、血管年齢測定コーナーを開きました。幅広い年代の方が血管年齢測定をされ、ご自分の測定結果に興味を示されていました。

今後も地域の方が集まる活動に顔を出し、皆様と触れ合ってまいりたいと思います。



## ～高輪南町会高齢者イベント～高輪南町会健康測定会

9月8日（金）に高輪南町会館で「～高輪南町会高齢者イベント～高輪南町会健康測定会」が開催されました。

午前10時～午後1時まで血管年齢測定、骨健康度測定を行いました。測定結果の内容に基づいて保健師から生活のアドバイスを行いました。

午後1時半～午後3時までは、介護予防講座「シナプソロジーで認知症予防」を開催しました。

シナプソロジーという言葉聞いた事ある方は少ないかもしれませんが、シナプソロジーとは、脳を刺激させて活性化させることを意味しています。先生のお話を聞いた後は、実際に参加者の方々とグループを作り座りながらできる運動を行いました。

皆様とても楽しそうに参加されました。

「参加してよかった」「こういう講座ならまた参加したい」と大変嬉しい言葉も頂きました。

今後も認知症予防について関心を持ちながら、運動や食事等に気を付けていただけたらと思います。



## 区民向け講座「認知症看護認定看護師による認知症の方との接し方」を開催しました

9月25日（月）午後1時30分～2時30分に、特別養護老人ホーム白金の森食堂にて、「認知症看護認定看護師による認知症の方との接し方」の講座を開催しました。会場が白金の森だったため、施設職員の方も、興味を持っていただき参加して頂きました。※当日の資料は、高輪地区高齢者相談センターのホームページでダウンロード可能です。



## 職員紹介

### 高輪地区高齢者相談センター 主任ケアマネジャー 多和田（たわた）



10月1日より高輪地区高齢者相談センターに管理者として配属になりました多和田(たわた)真(しん)吾(ご)と申します。地域の皆さまお一人おひとりの自分らしい暮らしを大切にまいります。どうぞよろしくお願い致します。

### 高輪地区高齢者相談センター 主任ケアマネジャー 佐藤（さとう）



9月11日より主任ケアマネジャーとして勤務させて頂いております。未永くよろしくお願い致します。