

# 第34回 さわやか体育祭を開催しました！



●紅白玉入れ○



ゆるキャラ登場！



仲間を応援！



職員とダンシングヒーロー☆



みんなで盆踊り♪

7月4日(水)港区スポーツセンターにて『さわやか体育祭』が開催されました！各地区から大勢の方にご参加いただき、会場は大変盛り上がりつつありました。

高輪地区は、「カードでジャンケン」「紅白玉入れ」「ストラックアウト」の3種目で1位になり、総合でもトップの成績を収めることができました！

保育園の子ども達による踊りやゆるキャラの応援、職員による綱引き、リレーなど、充実した体育祭となりました！

さわやか体育祭は毎年開催していますので、今回参加できなかった方も、来年はぜひご参加ください！

# 高輪地区便り

## 8月号

発行年月日  
平成30年7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

## 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。

### ■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。
  - ・白金台いきいきプラザ 8/6~11/5(月・木) 13:15~14:45
  - ・白金台いきいきプラザ 8/8~10/26(水・金) 9:15~10:45

### ■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

## 白金台いきいきプラザ

日時：8/10(金)13:30～15:30  
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)  
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

14:30より 「認知症あれこれ」  
～知って得する認知症～  
講師：日置 むつ子氏  
(港区キャラバンメイト)



白金台いきいきカフェは、  
地域の方が気軽に集い  
交流するカフェです。  
認知症にやさしい街づくりを  
考えていきましょう♪

♪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

### ♪納涼演芸大会♪のお知らせ

毎年恒例の「納涼演芸大会」が今年も  
開催されます。  
音楽あり、踊りあり、職員の出し物あり  
と幅広いジャンルで楽しみましょう！



日時：8/25(土)11:00～15:30  
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  
費用：1,000円(お弁当代)  
定員：50名(先着)  
申込：ご本人が白金いきいきプラザ窓口またはお電話にて  
申込期間：7/25(水)～8/15(水)

♪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：8/16(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

# 高輪いきいきプラザ

東京都済生会中央病院共催講座  
理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾

日時：8/31～12/14 毎週金曜日 10:00～11:00  
(9/7を除く全15回)

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(抽選)

費用：無料

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)

持物：筆記用具、飲み物

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：8/11(土)～8/25(土)

※抽選結果は8/27(月)より館内に掲示します。



## 尺八教室 ミニコンサート



尺八の音色をお楽しみください！

日時：8/5(日)14:00～16:00

場所：高輪いきいきプラザ  
B1階 トレーニングルーム1

対象：どなたでも

費用：無料

出演：尺八教室の皆さま

申込：不要 当日直接会場にお越しください。



♪ 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

大人の塗り絵講座 脳を活性化させて素敵な  
塗り絵を仕上げませんか？

日時：8/23,30 9/6 各木曜日 全3回  
10:00～11:30

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：15名(抽選)

費用：2,500円(クーピー、塗り絵本セット)

講師：須貝 光一郎氏

(サクラクレパス認定大人の塗り絵講師)

申込：ご本人が豊岡いきいきプラザ窓口またはお電話にて

申込期間：7/25(水)～8/13(月)

※抽選結果は8/14(火)以降に当選者のみご連絡いたします。



東海大タカナワイアンズ  
& OSTマンドリンアンサンブル  
とよおかサンサンコンサート♪



一緒に歌う曲もあります。ぜひ全員で楽しみ  
ましょう♪

日時：8/4(土) 14:00～15:00

場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室

出演：東海大タカナワイアンズの皆さま

OSTマンドリンアンサンブルの皆さま

対象：どなたでも

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

# 区民センター

日時：8/1(水)13:30～15:00(開場13:00)

場所：高輪区民センター 1階 区民ホール

対象：どなたでも(聴講のみ)

※未就学児の入場はご遠慮ください。

定員：250名(先着順)

費用：無料

出演：永田 峰雄氏(指導) ほか

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

先月好評を博したテノール歌手の永田 峰雄氏による公開  
レッスン第2弾です。

※ 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。

本場ドイツで認められた  
テノール歌手 永田 峰雄  
ドイツ歌曲公開レッスン  
第2回



♪ 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：

じわり増加中、夏場の帯状疱疹

## 帯状疱疹後神経痛にご用心！

帯状疱疹の湿疹・水疱などの皮膚症状が治まった後に、痛みだけが残ってしまう方がいます。痛みは長い人だと2～3年、なかには10年以上も続く人もいます。帯状疱疹の治療を早く開始することで、帯状疱疹後神経痛になるリスクを低下させることができます。

身体の片側に痛みを感じたり、水ぶくれや湿疹が出てきて、おかしいなと感じたらすぐに病院を受診するようにしましょう。



## 帯状疱疹



子どもの頃にかかった水ぼうそうのウイルスは、治った後も消滅せずに、体内に長い間潜伏します。健康で免疫力が強い間は、活動が抑えられていますが、中高年になり、加齢や過労などで体の免疫が低下すると、ウイルスは暴れ出し、帯状疱疹を引き起こします。帯状疱疹は、一生のうち、3人に1人がかかると言われています。



## 今月の介護予防

## 今月のテーマ：姿勢を整える

### 骨盤後ろ倒し体操



いすに浅く腰をかけ、両腕を胸の前で交差する。

おなかに力を入れる



背中丸めない

5秒間静止

おなかにギューと力を入れて、骨盤をゆっくり斜め後ろに倒しながら腰を丸めて、5秒間静止する。背中が丸まらないように注意する。



背筋を伸ばす

背筋は伸ばしたまま、骨盤と腰をゆっくり元に戻す。おなかに力が入っているのを意識しながら行う。



## ☆利用者作品紹介☆

### 今月の作品「さわやか体育祭 応援旗」



7月4日に開催された「さわやか体育祭」のために、白金台いきいきプラザの利用者の皆さまが応援旗を作ってくださいました！

高輪地区は見事3種目で1位となりました。皆さま、ありがとうございました！！

## ☆今月のおすすめ食材☆

### 今月の食材は・・・豚レバー

夏の暑さで食欲が減り冷たい物ばかり食べていると、体力が落ちて体調を崩しやすくなります。そのため夏バテにならないような食事が欠かせません。

そこでお勧めが「豚レバー」です。夏バテの予防には「たんぱく質」を採りましょう。たんぱく質は血液や筋肉などの主要な成分で体調の維持に必要な酵素として働く栄養素です。豚レバーは脂質が少なく、たんぱく質が豊富な食材です。鉄分も多いので貧血気味の方にも適しています。

簡単な料理として、レバニラ炒めはいかがでしょうか。豚レバーとニラを炒めてしょう油などの味付けですぐに出来ます。夏はお酢をかけるとさっぱりいたします。実はニラも疲労回復やスタミナ増強に効果がある栄養素が豊富です。レバニラで暑い夏を乗り切りましょう！

