

高輪地区便り

7月4日(水) スポーツセンターにて

港区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？

地区対抗の競技や応援合戦、子ども達も

応援に来てくれますよ！



過去のさわやか体育祭の様子

会場はこちら！

○電車でお越しの方

J R 田町駅芝浦口(東口)徒歩5分
都営地下鉄三田駅A6出口徒歩6分

○バスでお越しの方

ちいばす芝浦港南ルート(品川駅港南口行)
[みなとパーク芝浦]徒歩0分
ちいばす芝浦港南ルート(田町駅東口行)[芝浦1丁目]徒歩4分
お台場レインボバス[田町駅東口]徒歩7分
都営交通[田町駅東口]徒歩6分



6月号

発行年月日
平成30年5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。

6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。

■ バランス足腰元気

- ▣ 下肢筋力を鍛え、転倒・骨折の予防や不安軽減を図ります。
- ・豊岡いきいきプラザ 6/7~9/20 (木) 10:00~11:30
- ・白金いきいきプラザ 6/1~9/14 (金) 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



是非ご参加ください！

白金台いきいき

クレヨンでパステルアート

日時：6/26(火)10:00~11:30
場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室 C室
対象：60歳以上の港区民
定員：10名(抽選)
費用：無料
講師：当プラザ職員
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：5/28(月)~6/12(火)
※抽選結果は6/13(水)以降に当選者のみご連絡致します。



書道・ペン習字教室

日時：毎月第2,4火曜日 10:00~11:30
場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室 B室
対象：60歳以上の港区民
定員：20名程度
費用：月500円(2か月に1回集金致します。)
講師：長山 博子氏
持物：書道道具,半紙
申込：ご本人が白金台いきいきプラザ窓口にて
申込期間：随時承っております。
ご見学も随時承っております。

♪ 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

浴衣の着付けを楽しもう



今年の夏は浴衣を
着こなしませんか

日時：6/28(木),7/26(木) 全2回
10:00~12:00
場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室 D室
対象：60歳以上の港区民の女性
(2回とも参加できる方)
定員：8名(抽選)
費用：無料
持物：浴衣、半巾帯、肌着、裾除け(またはそれに
代わるもの)、フェイスタオル2枚、
腰ひも3本、伊達締め1枚、
コーリンベルト(きものベルト)
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：6/1(金)~6/18(月)
※抽選結果は6/21(木)以降に落選者のみに
ご連絡致します。

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

高齢者相談センター

日時：6/28(木)14:00~15:30
場所：白金台いきいきプラザ
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

住民主体型サービス「foryouBデイ」

和の輪

うたごえサロン (6/14 10:30~)

みんなで日本の名曲を歌いましょう!



ハルディックウォーキング (6/14 13:00~)

ポールは無料で貸し出し致します。
帽子と飲み物をご持参下さい。

群読で介護予防!! **朗読サロン (6/28 13:00~)**

大きな声は元気の素です。
みんなでいきいきと群読をしましょう!



ランチ (6/14,28 11:45~)

軽食サービス

日時: 6/14(木)10:30~14:30
6/28(木)11:45~14:00



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: 各20名(会場先着順)

費用: 200円(ランチ参加の方のみ食事代)

申込: 不要 当日直接会場にお越しください。

※ランチは11:40より1階インフォメーションにて受付となります。

※ノルディックウォーキングは雨天中止となります。

♪ 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

血液検査値の見方講座

肝臓・胆嚢・膵臓のはたらきと病気を知る

日時: 7/12(木)10:30~12:00

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: 30名(抽選)

費用: 無料

講師: 渡辺 清明氏(NPO法人東京臨床検査医学センター)

持物: 筆記用具、眼鏡(必要な方)

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: 5/25(金)~7/4(水)

※抽選結果は7/5(木)より館内に掲示します。



写真は平成29年11月29日

脂肪肝・肝炎、膵臓癌は痛みを感じないまま進行します。何ともないから健康とは限りません。

♪ 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: 6/30(土)14:00~ (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: 高輪混声合唱団・東海大タカナワイアンズ

崖 圭子氏・清水 美和氏・清水 軍治氏

共催: みなと高輪音楽祭実行委員会事務局

申込: 不要 当日直接会場にお越しください。

高輪混声合唱団を中心に、バンドやアコーディオン演奏と楽しく歌います。「花は咲く」「上を向いて歩こう」など、会場の皆さまも一緒に♪ お楽しみに♪

※ 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

☆健康豆知識☆

今月のテーマ：6月の健康管理

6月は旧暦では水無月と呼びますが、その名に反して関東地方では例年、梅雨入りの時期です。夏の初めでもあるこの季節、健康管理に気をつけて夏を迎えましょう。



☆熱中症にご用心

梅雨の時期は気温と共に湿度も上昇するので蒸し蒸ししますね。蒸し暑さで大量に汗をかくと、身体の水分や塩分のバランスが崩れて、体温の調節が上手くできなくなることで熱中症が起こります。また、雨だから外出せず部屋の中にも油断はできません。この時期は、適度に水分（スポーツドリンクなど）を取り、うちわやエアコンで小まめに体温調節をすることで熱中症を予防しましょう。

☆食中毒にご用心

梅雨時に発生しやすい食中毒、気温が高く湿度も高いと食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。家庭内での食中毒予防として厚生労働省が3つの説明をしています。まず「つけない」、細菌が食べ物や調理器具につかないように、小まめに手や器具を洗います。次に「増やさない」、細菌が活発に活動しないように冷蔵庫や湿度の低い涼しい場所で食べ物を保存します。そして「やっつける」、細菌は熱に弱いのでしっかりと加熱して調理しましょう。

☆歯と口にご用心

梅雨とは関係がないですが、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。6(む)と4(し)の「むし歯」の語呂合わせに由来しています。小まめな歯磨きなどで歯と口の健康を保っていれば、食事が美味しくきちんと取れて、ひいては身体の健康につながります。



今月の介護予防 今月のテーマ：慢性腰痛に効くストレッチ

基本姿勢



あおむけに寝て、両膝を立てる。

【太ももの後ろ側のストレッチ】



片方のふくらはぎ付近を両手で持ち、膝を胸のほうに少しずつ引き寄せる。気持ちがいと感じるところで10秒間止める。反対側の脚も同様に行う。

どちらのストレッチも、

気持ちがいと感じるところで止める

のがポイントです！！

【お尻と腰のストレッチ】

右手を左脚の膝の外側に当てて、左脚をゆっくりと右側に倒していく。10秒間静止してから元に戻し、反対側も同様に行う。



☆利用者作品紹介☆

今月の作品 「おり紙サロン～菖蒲～」



5月5日(土)、高輪いきいきプラザで開催された“おりがみサロン”の作品です。サロン当日は、“子どもの日”。子供の日にちなんだ菖蒲の花を折りました♪

“おり紙サロン”
第1・3土曜日
10:20～11:30
ブログはこちら→



☆今月のおすすめ食材☆

今月の食材は・・・みょうが



*日本でしか食べられない?!

ミョウガは日本でしか食べられない野菜の一つだということをご存じですか？日本では古くから親しまれていますが、食用に栽培しているのは実は日本だけだそうです。

*旬

ハウス栽培もあり通年流通していますが、旬は6月～10月だそうです。

*美味しいミョウガを選ぶポイント

スーパーなどでパック売りされている物はほとんどはハウス栽培されたものですが、ふっくらと丸みのあるものを選んでください。

*こんな方にオススメ

- ・血行不良、冷え症の方
- ・食欲不振、消化不良に
- ・むくみ予防・緩和に
- ・風邪予防、喉の痛みに
- ・夏バテ、エアコンバテに

