



包括だより



平成27年度
秋号

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）

【お問い合わせ】
港区白金台5-20-1
☎03-3449-9669

港区の
元気づくり事業に参加して
スポーツの秋
を満喫しよう！

港区の元気づくり事業をご存じですか？いつまでも元気に過ごすために港区ではスポーツなどを取り組めるコミュニティの場を設けています。食欲の秋、読書の秋と様々ありますが、今年の秋は、港区の元気づくり事業に参加してスポーツの秋にしてみるのはいかがでしょうか？

1 みんなの教室・みんなでトレーニング

港区民は無料で受けられます！
※教室によって費用のかかるものもあります。



港区民の60歳以上で介護保険認定のない方が参加できる教室です。介護予防総合センター（ラクっちゃ）や、各いきいきプラザ（高齢者福祉会館）で開催しています。

教室の内容はフラダンスやマシンを使った筋力アップ運動、やわらかいボールを使ったバランストレーニング、認知症予防を目的とした、頭と体の体操を同時に行う教室などを開催しています。

運動以外にもカジノ体験、陶芸そば打ち教室、男のための料理教室、パソコンやタブレット教室、英会話教室などがあります。

申込み、お問い合わせは、介護予防総合センター（ラクっちゃ）、各いきいきプラザ（高齢者福祉会館）です。
なにか新しいことにチャレンジされたい方は是非、お気軽にお問い合わせください！



皆と、お話ししたり、
新しいお友達もでき
とても楽しいわ
❤️



2 みんなと元気塾

港区民は無料で受けられます！対象となる方は下記をご参照ください。



65歳以上の港区民で介護保険の認定がない方が対象です。参加するには、25項目の質問に答えていただき、一定の基準に該当した方が申し込むことができます。

教室の内容はマシントレーニングや、ボールを使った体操、プールでの水中トレーニングなどがあります。

「一般向けのスポーツジムはちょっとつらい」とか、「最近転ぶことが多く立ち上がるのも大変。でも介護保険はまだ早い」といった方が、無理なく参加できる教室です。

各いきいきプラザやお近くの高齢者相談センターに25項目の質問表があります。
教室参加対象かどうか確認されたい方は、是非、お越しく下さい！





事業活動報告



今後の予定

- 11/6 消費者被害予防講座
 - 11/7、8 あっぶりんぐわいわい祭り
 - 11/11 介護予防フェスタ
 - 11/18 第3回老い支度講座「成年後見と遺言、福祉信託を使った老後財産の運用・活用・そして継承」
 - 11/25 カトリアサロン
 - 12/1～4 高輪警察認知症サポーター養成講座
 - 12/10 元気なうちから老後にそなえよう（豊岡いきいきプラザ）
 - 12/12 高輪いきいきフェスタ
- ※各イベントについては、高輪地区高齢者相談センターへお問い合わせください。

9月15日幸せストレッチ 白金台いきいきプラザ

午前中は予約なしの血管年齢測定と骨健康度測定に予想以上の方においでいただきました。そして午後は定員制の幸せストレッチ。こちらは予約受付段階でたくさんのお申込みをいただき、キャンセル待ちに。10名ずつの2クラスで行った幸せストレッチは痛いことはしない、ゆっくり、頑張りすぎない、やさしい気持ちになるストレッチでした。また企画したいと思いますので、その際は是非ご参加ください！！

10月3日地域めぐりツアー第2弾 ぶらい「白金の丘学園に行ってみよう！」

午後1時にサロンみつ蛭に参加者7名とスタッフが集合。軽い体操をした後、白金の丘学園に向けて出発いたしました。天気も良好で運動会日和、運動場は地上3階部分にあります。新しい校舎はまばゆく、生徒の歓声が響くなかの競技を見学しました。通常は入ることができない学校内を興味深く感じている人も多かった様子。サロンに戻り、今昔の話や地縁の希薄化など地域の課題についても話が及びました。

9月6日(日)納涼盆踊り大会参加

白金台どんぐり児童遊園にて開催された盆踊り大会（今里町親和会・日吉坂町会・三光第八町会共催）に、高齢者相談センター・ふれあい相談室も参加し、血管年齢・骨健康度測定を行ないました。時に土砂降りの中でも来場者は想像以上に多く、出店前は行列ができるほど。カッパを着て踊る方もいて私たちもパワーをいただきました！



老い支度第2回「最期まで自分らしく生きる～在宅で看取るということ～」

訪問看護で多くのターミナルケアにかかわってきた保健師の方による講座を開催、18名の方に参加いただきました。看取りを考える場面に直面した際に、利用できる制度・サービスなどのお話をしていただきました。

- 次回● 第3回老い支度講座
成年後見と遺言、福祉信託を使った老後財産の運用・活用・そして継承
11月18日(水) 開催予定です。

9月12日東京高輪病院市民公開講座 「認知症について」

東京高輪病院主催のイベントに、高輪地区高齢者相談センター職員も講師として参加。当日は病院1階の会場におさまらないほど沢山の人が来場。内容は「認知症予防に役立つ区や介護保険のサービス」の担当としてお話させていただきました。