

# 包括だより

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)

平成23年度  
秋号



## ～介護者教室の開催報告～



9月21日 水曜日に介護者教室『**笑いと楽力を身につけよう**』を開催いたしました！  
当日は、あいにくの台風で悪天候でしたが、14名もの受講者が参加されました。  
笑い療法士の北沢講師により、笑うことで免疫力や自然治癒力を高める効果など  
「笑いと健康の関係」や生涯学習ではなく、笑いながら楽しく、いつまでも学んでいく  
心構え、”笑涯楽習”など「笑って楽しく過ごすコツ」を駄洒落や北沢講師の実体験で  
ある笑い話を交えながら楽しく学ぶことが出来ました。受講者からも ”良かった”  
“楽しかった”などの声が多く聞けております。

[受講された方々の声]

- 「話し方」の参考になった。
- 良い話が聞けて大変良かった。
- 話し方が上手でとても楽しく良かった。
- またこのような講座の”その2”があると良いですね。

笑いで健康に♪



(文責：新藤)



New Face



玉村 真由美  
(保健師)

お手柔らかに  
よろしく願  
います。

新しいスタッフが仲間入りしました！

# 事業活動報告

## 2011 みなと区民まつり開催!

みなと区民まつりが10月8日、9日の2日間に渡り行われ、当センターより二名の保健師が参加いたしました。高齢者相談センターによるブースを設置し、パンフレット等の配布を行い、介護予防含めた高齢者相談ができる地域包括センターの周知活動を行いました。介護予防の普及啓発として、介護予防健診推進員の皆様による健診「おたっしゃ21」や膝の柔軟性をみる「膝しなやか度チェック」を実施し、沢山の住民の方にご参加をいただきました。

今年で30周年を迎える区民まつり当日は、お天気もよく、様々な模擬店やパレードが行われ、交流深まる活気あるお祭りとなりました。

(文責： 鶴田)

### 膝しなやか度チェックの様子



## 高輪南町会会館で 出張相談を行いました!

9月12日、15日、16日に高輪南町会の敬老の日のイベントがあり、その中の15日に、ふれあい相談員と一緒に出張相談を行いました。

高輪南町会は高輪3丁目~4丁目にまたがる地域の広い町会です。当高齢者相談センターから距離がありますが、地域の皆様と直接顔を合わせることができ、少しでも身近なイメージを持っていただければ幸いです。

他の町会・団体様もイベントや皆様が集まる時には、出張相談だけではなく福祉や介護についての説明等でもお伺いさせて頂きたいと思っておりますので、お気軽にご相談下さい。

(文責：松田)



## 今後の活動予定

- 介護者家族のつどい  
毎月第3(木) 場所：白金の森  
11/17(木)、12/25(木)  
1/19(木)、2/16(木)、3/15(木)
  - みんなと介護予防フェスティバル  
11月23日(水) 10時30分~16時  
場所：男女平等参画センター(リーブラ)
  - 高輪地区いきいきフェスタ2011  
11月27日(日) 11時~16時  
場所：高輪いきいきプラザ
  - 高輪地区ケアマネジャーサロン  
12月中旬  
場所：白金の森
  - 美味しく食べるために(口腔講座)  
3/9(金) 午後 場所未定
- \*詳細は高輪地区相談センターにお問い合わせ下さい。

## ちょっと一息

だいぶ秋も深まってまいりました。先日、天気の良い日の夕方、港区の介護予防連絡会の帰り道に夕焼けの中に聳え立つ東京タワーを眺めて、港区でしか出会えない橙色の見事な光景にうっとり感動してしまいました。忙しい日々の生活の中ふとした瞬間に心に栄養をもらいます。

食べ物、芸術、スポーツの秋です。たくさんの栄養をもらい、豊かな秋を過ごせるとよいな... (保健師：横本)

