

# 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25年度  
秋号



## 体を動かして秋をエンジョイしましょう！！

こんにちは。高齢者相談センターです。この夏はとても暑い時期が長く、体調を崩してしまった方も多いのではないのでしょうか。過ごしやすい季節になりましたので、秋を一緒に楽しんでいけたらと思います！

高齢者相談センターでは、夏の間も様々な催しに参加させて頂き、また開催もさせて頂きました。その報告をさせていただきます。

高齢者相談センターでは、これからも区民の皆さまに、ご活用頂けるような企画を考えていきます。

今後の主な活動予定としては、港区介護予防フェスティバル、高輪地区介護予防フェスタといった大きなイベントもあります。下記の詳細をご覧ください。その他、11/25 認知症サポーター養成講座、12/6 介護予防教室「マシン体験教室」があります。

秋はイベントを盛りだくさん企画しておりますので是非ご参加下さい。職員一同お待ちしております！

### 第6回健康長寿！in みなと 助け合おう！地域の輪～この指とまれ～

11月14日(木) 10:30～16:00

高輪区民センターにて 入場無料 申し込み不要

☆特別講演 三浦雄一郎さん

(史上最高齢となる80歳での世界最高峰エベレストへの登頂に成功！！)

(14時半開始 定員200名 当日10時より整理券配布あり)

☆介護予防の体験・展示コーナーで様々な企画・イベントあり。

フラワーアレンジメント・足の健康チェック・血管年齢測定・咀嚼力判定ガム・いきいきメイクほか

お問い合わせ みなとコール 5472-3710

### 平成25年 高輪地区いきいきフェスタ

11月23日(土) 10:00～16:00

豊岡いきいきプラザにて 入場無料 申し込み不要

☆手作りコーナー、介護予防健診、血管年齢測定、音楽演奏、スポーツ体験ほか

お問い合わせ 豊岡いきいきプラザ 3453-1591

高輪地区高齢者相談センター 3449-9669

# 事業活動報告

## 栄養講座

9月3日 白金いきいきプラザで「管理栄養士による栄養講座」を行ないました。講師は白金の森 管理栄養士 児玉職員です。この講座は白金の森、白金いきいきプラザ、高輪地区高齢者相談センターの共催で企画・開催しました。

「まごわやさしい」はご存知でしょうか？ま：豆、ご：ごま、わ：わかめ、やさ：野菜、し：しいたけ、い：芋です。健康な食生活のための食材を覚えやすく言いあらわしたものです。参加者からは、これらを毎日の食事に少しプラスしてバランス良くしたい、参考になったという感想を多くいただきました。



## おたっしや健診

9月9日、南町町会で「敬老の日のお祝いイベント」がありました。その際に私たちも参加させていただき、おたっしや健診・血管年齢測定をしました。多くの方々にご参加いただきました。参加者からは、自分の健康状態を知る機会になったとご好評いただきました。

おたっしや健診では、片足立ち、握力測定、歩行速度の測定を行います。血管年齢測定は、指先で簡単に測定できます。今後も、このような活動をたくさんしていきたいと思っておりますので、町会等で数名でも参加者がいましたら、ぜひご連絡ください。

## 口腔講座

10月6日、豊岡いきいきプラザで「歯科医が教える健康寿命の延ばし方」を開催しました。西辻歯科医院の西辻先生より歯科と健康寿命の関わりを中心にお話しいただきました。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです（WHO）。健康寿命は運動や食生活だけでなく歯の喪失に伴う租借機能の低下や歯周病と全身疾患との関連など、歯科と健康寿命は大きく関係していることがわかりました。

また、むし歯・歯周病予防のポイントなど具体的なお話もしていただき、今後の生活にすぐにも活かせる内容でした。

## 介護者教室「元気な人も介護に備えよう」を開催しました！！

9月27日に「元気な人も介護に備えよう～第2回講座・施設や多様な住まいを知ろう～」を開催いたしました。この講座は、元気なうちから将来に備えて介護保険や高齢者サービスなどの情報を収集し、可能な限り自分らしく生活出来るよう自己選択肢を増やせる機会を持つことを目指しています。今回はケアハウス、グループホーム、特別養護老人ホームは各施設相談員が、サ付高齢者住宅と介護付有料老人ホームは紹介センター相談員が、豊富な資料を基に施設のコンセプトやサービスなどを説明しました。

次回第3回講座は来年1月中旬に「エンディングノートを描いてみよう」を開催する予定です。日比谷花壇 ライフサポート事業部の方を講師に迎え、エンディングノートについて講演していただきます。自分自身の「今」、そして「終」を描くことで将来に備えての一助になればと思います。興味ある方は是非ご参加ください。