

ラクっチャ通信

2020 冬

第20号

おかげさまで5周年！
～介護予防総合センターラクっチャは
開設5周年を迎えました～



健康寿命を延ばすためのフレイル予防最終回
「社会性のフレイル」予防に
始めたい4つのこと

特集
港区介護予防フェスティバル
第12回
健康長寿！ in みなと



港区介護予防フェスティバル
実行委員長
金城恒夫さん



港区立介護予防総合センター
ラクッチャセンター長
相川正男



開会式
10時15分、リーブラホール。実行委員長・金城恒夫さんの「多くの人に介護予防について学んでほしい」という挨拶で開会式がスタート。介護予防リーダー・サポーターのみなさんと一緒に来場者も「みんなといいきき体操」で体を動かし、締め括りは「U・S・A 2019 介護予防フェスティバル Ver.」で大いに盛り上がりました。

介護予防リーダー・サポーターのみなさんのお手本に合わせて、会場の参加者も一緒に「みんなといいきき体操」を行いました。



いいききプラザ等のスタッフたちが、ユニークないでたちで「U・S・A 2019 介護予防フェスティバル Ver.」を元気いっぱい披露。



日時：令和元年11月13日（水）10時15分～16時30分
会場：みなとパーク芝浦 港区立介護予防総合センター ラクッチャ／港区立消費者センター／港区立男女平等参画センター リーブラ 他

今年も大盛況でした！

港区介護予防フェスティバル

第12回 健康長寿! inみなと

令和の時ささえあい希望の明日へ

介護予防リーダー・サポーター有志のみなさんがボランティアで実行委員となつて準備をしてきた港区介護予防フェスティバル。年に1度のビッグイベントとあって、ボランティア、出展の皆さんも含め、来場者は過去最高の1100人を超え、大盛況となりました。

介護予防普及啓発のためのイベントレポート

介護予防de元気に長生き
ラクッチャ秋の防災イベント

9月16日(月・祝)

ものの備えとこころの備え ～災害が起きる前に今できること～

自分を守る!身近な防災「防災ポケットガイド」

午前中の講演では、防災士の葛西優香さんを講師に、主にマンションでの防災について話を聞きました。午後のワークショップでは、東京都が配布している「防災ポケットガイド」をもとに、日々の備えの再確認を行いました。イベント直前の台風15号の被害が大きかったこともあり、参加者の関心も高く、みなさん熱心に聞いていました。



講演後の質疑応答では多岐にわたる質問が寄せられました



AEDの使い方を紹介したほか、防災グッズの展示も

介護予防de元気に長生き
ラクッチャ料理イベント

9月7日(土)・11日(水)・14日(土)

頑張らないわたしの食卓

～火無し料理で手軽にバランスの良い食事～



料理のデモンストレーションに注目が集まります

一人暮らしや少人数の家庭向けに、電子レンジを使った主菜とデザート、器に盛るだけの副菜、野菜をちぎって湯をかけるだけの味噌汁を作りました。「すぐに自宅で作ってみた、簡単で味も良くて大満足」との感想も。火を使わず安全で、簡単に食事バランスを整えることができ、料理の負担も減らせるとあって、大変好評でした。



彩りもよく、おいしそうなお品が完成しました

〈目次〉

- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート…………… p2
- 介護予防de元気に長生き ラクッチャ秋の防災イベント
ものの備えとこころの備え
～災害が起きる前に今できること～
- 自分を守る!身近な防災「防災ポケットガイド」
介護予防de元気に長生き ラクッチャ料理イベント
頑張らないわたしの食卓
～火無し料理で手軽にバランスの良い食事～
- 特集…………… p3
- 港区介護予防フェスティバル
第12回 健康長寿! inみなと
令和の時 ささえあい 希望の明日へ
- いつまでもハッキリ!(アタマ)
健康寿命を延ばすためのフレイル予防最終回
「社会性のフレイル」予防に
始めたい4つのこと
- 介護予防リーダー・サポーター活動レポート…………… p10
- 自主活動グループだより…………… p12
- 友愛メール 推進部…………… p13
- 自主活動グループ二覧…………… p14
- ラクッチャ掲示板…………… p14
- ラクッチャからのお知らせ…………… p14
- 5周年ご挨拶…………… p14



港区男性料理
自主活動
グループの紹介

港区男性料理 自主活動グループ

港区で男性向け料理教室を行う自主活動グループ「チームマドナ」「料理人」「Mens料理クラブ」「鉢友会」「青水会」「白金台ランチサービスクラブ」「三田グループ」のメンバーが、活動内容や料理の楽しさについて紹介しました。

歌って健康、
いつまでも

チームAKY & 港ハーモニー

フェスティバルではおなじみの「チームAKY」と「港ハーモニー」による楽しいステージです。訪れた観客のみなさんは、バンドの演奏に合わせて、懐かしいの歌謡曲や童謡などを一緒に楽しく合唱。笑顔いっぱいひとききとなりました。

歌って笑って
仲間づくりを
しよう

健康音楽なずなミュージカ

洋楽やシャンソン、歌謡曲などを腹式呼吸で歌い、健康づくりに取り組んでいる「健康音楽なずなミュージカ」のステージ。みなさん日頃の活動で練習を積み重ねた得意のレパートリーを披露。観客からは大きな声援が送られていました。

ノルディックフィットネスダンス



のるのるウォーキング MINATO

専用ポールを使って歩くノルディックウォーキングの活動を行っている「のるのるウォーキングMINATO」のみなさんがノルディックウォーキングの動きを取り入れたフィットネスダンスを披露。元気な掛け声と動きに会場は大盛り上がりでした。

太極拳（簡化24式、
功夫扇）披露



元気!みなと ゆいまーる倶楽部

友情出演：青葉会（品川区）、元気!ながさきの会（豊島区）

気功・太極拳などを中心に芝浦港南地区で自主活動を行っている「元気!みなとゆいまーる倶楽部」のみなさんは「太極拳（簡化24式、功夫扇）」を披露。扇を使ったゆったりとした動きは見事で、日頃の練習の積み重ねが感じられました。

折り紙大作戦

会場を飾り付けるのは、区内のいきいきプラザや介護予防総合センターラックちや等を利用するみなさんが折った折り紙アートの数々。港区花あじさいをモチーフにした個性豊かな折り紙アートが、華やかに来場した皆さんを迎えました。

発表

音楽や運動など、いろいろな分野の自主活動グループのみなさんが、ラウンジやホールなどで日頃の活動の成果を発表しました。

講演

みなとパーク芝浦1階のリーブラホールでは、2つの講演会が開催されました。介護予防に役立つ分かりやすい講演に、来場者は熱心に耳を傾けていました。

特別講演1

【介護の日記念講演】

介護に備えるために 「介活はじめよう」

ケアマネジャーとして介護の現場で長年仕事をされてきた結城先生が、自身の経験を踏まえ、実践的な「介活」について話されました。介護に備えるためには「支えられ上手になる」「口コミをチェック」「元気なうちから話し合う」「相談できる機関を把握」「かかりつけ医を持つ」「70歳までは少しでも働く」などのポイントをおさえ、地縁を大切にすることが重要。時折ジョークを交えた講演に会場のみなさんはすっかり引き込まれ、楽しく学ぶことができました。



淑徳大学総合福祉学部
社会福祉学科教授
結城康博氏



特別講演2

人生 100年時代の 予防医療

「健やかで豊かに年齢を重ねる秘訣とは」



東海大学医学部附属東京病院長
東海大学医学部健康管理学主任教授
西崎泰弘氏

大学病院で「抗加齢ドック」を実施し、「抗加齢医学（老化をいかに遅らせるかを研究する医学）」の第一人者でもある西崎先生が、健やかに年齢を重ねる秘訣について話されました。「人生100年時代」といわれる我が国の社会的背景や問題点、「サルコペニア」「ロコモ」「フレイル」「認知症」とは何か、また、それらを防ぐことの重要性について分かりやすく解説。壮年期からのフレイル予防や認知症予防に関心が高まる、とても充実した内容となりました。



**クリスマスカード
&干支の折り紙**
芝CCクラブ

手先を使って介護予防を。干支の折り紙やクリスマスカードづくりに取り組みました。



製作所はらぺこあおむし
輝・遊・楽会



折り紙を組み合わせて絵本「はらぺこあおむし」のあおむしを作ります。くねくね動くあおむしは愛嬌たっぷり。

**スポーツウエルネス吹矢
(競技用的) 体験**
港区スポーツウエルネス吹矢協会



腹式呼吸をするので健康に良いといわれるスポーツ吹矢。競技用的を使い、多くの人が吹矢を体験しました。

**はちみつ果汁デザート
試食会**
アロマモイスチャー
クリームづくり体験会

芝BeeBee'sx認定特定非営利活動法人プラチナ美容塾



オレンジジュースとはちみつをアガーで固めたデザートは、さっぱりと甘酸っぱい美味しさ。みつろうとアーモンドオイルを原料にしたアロマオイルを使ったアロマモイスチャークリームづくりも大人気でした。

認知症予防トレーニング
Live Life in 港



自主活動グループ「Live Life in 港」のブース。みなさん様々な脳トレゲームに楽しそうに取り組んでいました。

**アロマセラピー
ハンドマッサージ**
特定非営利活動法人
日本アロマセラピー活動
サポートセンター



アロマオイルによるハンドマッサージ。来場者は良い香りの中、会話を楽しんでいました。

**ダーツ体験
楽八会**



わかりやすく指導してくれたため、初心者の人たちも「私にもできた」と楽しんでいました。

健康タオル体操
赤坂地区合同隊



椅子に座ってできるタオルを使った全身運動。楽しい指導で、みんな良い汗がきました！

ノルディックウォーキング体験会
のるのるウォーキング MINATO



ノルディックウォーキング初心者に向け、正しい歩き方やポールの持ち方などについてレッスンが行われました。

**ほかにも
楽しい催しが
たくさん
ありました**

芝地区介護予防リーダー・サポーター有志による「骨密度測定」



アンケートを実施した「食品ロス削減にあなたのお知恵を！」。結果は2020年3月の消費生活展で発表予定



ステージプログラム「みんなで歌って誤嚥予防！“パタパタカラス”」ではアカベラ・ユニットXUXU（シュシュ）のみなさんと一緒にお口のストレッチソングを歌いました



「あなた、だまされるかも？」では騙され度心理チェックや断り方のコツを体験



余り布を使って綺麗なボタンを作る「はぎれdeリメイク〜くるみボタンづくり〜」



タロット愛好会の「タロット性格診断」



港区聴覚障害者協会「手話講座」



デフ・フレンズのみなさんは「手話ダンス」を披露



銭太鼓はなみずきによる島根県の郷土芸能「銭太鼓」のステージ

主催：港区介護予防フェスティバル実行委員会／港区協賛：株式会社公益社／べんてる株式会社／株式会社明治協立：青葉会／アカベラ・ユニットXUXU／あみ採れたて野菜市／株式会社エゾーン／輝・遊・楽会／カゴメ株式会社／元気！ながさきの会／元気！みなと ゆいまる倶楽部／健康音楽なずなミュージカ／社会福祉法人港福会みなと工房／支會（ささえのかい）／株式会社サント／芝会議まちづくり部会／芝会議まちの魅力発掘部会／芝CCクラブ／芝地区総合支所ミツパチプロジェクト芝BeeBee's／淑徳大学／消費者問題推進員／銭太鼓はなみずき／ソフィアメディ株式会社／タロット愛好会／チームAKY／デフ・フレンズ／東海大学医学部附属東京病院／公益財団法人東京都中小企業振興公社／特定非営利活動法人日本アロマセラピー活動サポートセンター／のるのるウォーキングMINATO／株式会社白寿生科学研究所／武家茶道 石州流 嘉尹会／認定特定非営利活動法人プラチナ美容塾／港区介護予防リーダー・サポーター／社会福祉法人港区社会福祉協議会／公益社団法人港区シルバー人材センター／港区スポーツウエルネス吹矢協会／港区男性料理自主活動グループ／港区聴覚障害者協会／港区立障害保健福祉センターみなとワークアクティ／港ハーモニー／Live Life in 港／楽八会（50音順）

出演・出展団体のみなさん、ありがとうございました！

体験

体を動かしたり作品を作ったり。だれもが楽しみながら介護予防を学べる体験イベントの数々は、今年も大好評でした。

「社会性のフレイル」予防に 始めたい4つのこと

前号でもお伝えした通り、フレイル（虚弱）予防には社会参加がとても重要です。では社会とどうすれば繋がるのか、シリーズ最終回では具体的な4つの方法についてお伝えします。

少しずつ行動範囲を広げて

社会参加というと大げさに聞こえますが、家に閉じこもらずに買い物や散歩に出かけて、誰かと一言交わすことから始めてみましょう。何か目的があると、外出しやすくなるので、興味のある教室や講座に参加するのもおすすめです。

社会参加は災害時の支えにも

社会参加で地域や人と繋がることはいざという時の備えにもなります。大規模災害時には、消防、警察、自衛隊などによる「公助」がすぐに受けられるとは限りません。自分自身で備える「自助」はもちろんですが、近所や地域で助け合う「共助」や「互助」が果たす役割も非常に大きいのです。

社会参加 1

まずは相談を

自分に向いている社会参加は何か、どこでどんなことができるのかを知りたい場合は、まずは港区に5カ所ある高齢者相談センター、介護予防総合センターラクっちゃ、近くのいきいきプラザなどで気軽に相談しましょう。高齢者相談センターでは65歳以上の人を対象に教室やトレーニングを紹介するほか、必要な場合は訪問介護や通所介護等の介護予防・生活支援サービス事業も案内しています。

専門職スタッフに相談も可

介護予防総合センターラクっちゃでは、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、看護師などの専門職スタッフに相談することもできます。詳しくはお問い合わせを。

社会参加 2

グループに参加

65歳以上を対象とした港区の講座や教室、レッスンに参加すれば、友人関係も広がります。身体を動かす教室、趣味や料理の講座、健康講座など、さまざまな種類があるので、興味に合うグループが見つけやすいでしょう。また介護予防リーダーが中心になって活動する自主活動グループも多数あるので、まずは見学してみてもいいかもしれません。

社会参加 3

個人でトレーニング

いきなり知らない人と活動するのはハードルが高いと思うなら、まずは個人で始めることもできます。例えばマシントレーニング。介護予防総合センターラクっちゃでは、個人登録をすればマシントレーニングルームが無料で利用できます。いきいきプラザにもトレーニングルームが併設されているところもいくつかあります。

社会参加 4

近所で活動

歩いて行ける範囲に知り合いがいるのは、社会活動の充実だけでなく、いざという時の安心にも繋がります。住まいの近くのいきいきプラザ等で参加できそうな活動を探してみましょう。

ご近所活動が評価!

内閣府 社会参加章受章 自主活動グループ「ケーブサロン」



社会参加章を受章した「ケーブサロン」

同じマンションの住民の交流の場としてのサロン活動だけでなく、見守り活動にも広がりを見せる先駆的な取り組みを行い、地域福祉の推進に貢献しているとして、令和元年度の社会参加章を受章しました。

区民公開講座レポート

介護予防総合センターラクっちゃでは令和元年度、「ラクっちゃで楽しく学ぼう 介護・フレイル 予防」をテーマに区民公開講座を開催しています。



●2019年9月11日 (水)

こころのフレイル予防 (社会参加)「なぜ老いる? ならば上手に老いるには『フレイル』って一体なんだろう?」

東京大学高齢社会総合研究機構 教授の飯島勝矢氏を講師として招き、フレイル予防と社会参加の重要性について、フレイルチェックも交えて学びました。



●2019年11月20日 (水)

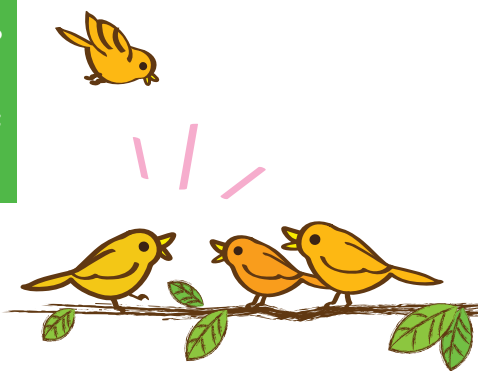
認知機能低下予防対策 「認知症になっても脳の若々しさを保つために」

東京慈恵会医科大学 精神医学講座 主任教授の繁田雅弘氏を講師として招き、健康レベルをあげること、認知症になっても続けたいと思える楽しみを今から見つけることが重要など、認知症や認知症の受け止め方を学びました。

2020年1月17日 (金) に区民公開講座「尿漏れは恐くない!今からできる予防法」、3月19日 (木) に同「自分の体は自分が選ぶ食事で作られる」を開催します。※詳しくはP14をご覧ください。

要介護?要支援?それとも介護予防? 65歳以上の人は、まず相談を!

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるように支援することを目的に、港区ではさまざまな「介護予防・日常生活支援総合事業 (総合事業)」を実施しています。「要介護や要支援の認定を受けると、どんなサービスが受けられる?」「認定を受けるにはどのような手続きが必要?」など、わからないことがあっても、**まずはお気軽に、相談区域の高齢者相談センターまたは介護予防総合センターラクっちゃにご相談ください。**



介護予防リーダー・サポーター活動しポート

港区内で介護予防を推進している介護予防リーダー・サポーターのみなさんはどのような活動をしているのでしょうか。実際の様子を伝えます。

第1回 自主活動グループ交流会



グループワークでリスクマネジメントについて話し合いました

実施日：9月6日（金） 10:00～12:00
場所：介護予防総合センター ラクっチャ 研修室

自主活動グループを運営している介護予防リーダーやメンバーのみなさんの交流会が介護予防総合センター ラクっチャで開催されました。アイスブレイク（参加者の心を解きほぐし、積極的に参加してもらうためのゲームなど）として脳トレボードゲームを行った後、「リスクマネジメント」をテーマにグループワークを行いました。あまり馴染みのないテーマのようでしたが、体調面、防災面での注意点や、コミュニケーションによるリスクの早期発見など、リスクを減らすための意見が活発に交わされました。

実施日：9月25日（水） 10:00～12:00
場所：港区立青山いきいきプラザ 敬老室



「みんなでいきいき体操」で体をほぐして、音楽会スタート!

「みんなと歌おう 秋の音楽会」が、青山いきいきプラザとの共催で開催されました。この音楽会は、「介護予防総合センターのある芝浦へアクセスしづらい赤坂地区に出張してイベントを行ってほしい」という介護予防リーダーの意見からスタートした企画で、今年で2回目の開催となります。

出演は「チームAKY」「港ハーモニー」「ミセスレインボー」「深澤茂行さん」「木戸基文さん」の5組。みなさん日頃の練習の成果を存分に発揮して、会場は大変な盛り上がりで、2時間、25曲があっという間。参加したみなさんもぐんぐん引き込まれ、最後まで大きな声で合唱していたのがとても印象的でした。



「チームAKY」のみなさんはトークでも盛り上げます



「港ハーモニー」による熱唱

演奏に合わせて、会場一体になって合唱しました

第2回 介護予防リーダー・サポーター交流会

新たなメンバーの紹介の後、介護予防に係る国の動向等についての講話があり、その後グループに分かれて、情報の共有や意見交換が行われました。自主活動グループの支援内容について、備品貸出や専門職派遣など、今後の自主活動に役立つ情報の提供も行われました。

実施日：11月1日（金） 10:00～12:00
場所：介護予防総合センター ラクっチャ 研修室



和気あいあいとした雰囲気の中、活発に議論が交わされていました



港区保健福祉支援部 高齢者支援課介護予防推進係長から「介護予防に係る国の動向」についての説明がありました

ラクっチャ みんなと歌おう 秋の音楽会 in 青山いきいきプラザ

聖パウロ女子修道会での みんなといきいき体操指導

実施日：7月6日（土）・8月24日（土）・9月7日（土）
15:00～16:00
場所：聖パウロ女子修道会



近隣の住民から、区を通じて聖パウロ女子修道会での体操指導の依頼があり、7月6日、8月24日、9月7日の3日間、体操マスターの協力を得て、「みんなといきいき体操」を指導しました。聖パウロ女子修道会のシスターと近隣住民あわせて延べ60人以上の参加があり、体操マスターのリードで体操を実践。その他、介護予防総合センターのスタッフによるフレイルに関する講話や、家庭でできる運動の紹介などがありました。



自主活動グループ一覽

港区には介護予防リーダーのみなさんが活動している自主活動グループが数多くあります。興味があるグループに気軽に足を運んでみませんか。

団体名(地区)	内容/会場/開催日
港区スポーツウエルネス吹矢協会(港区全域)	介護予防体操、ウエルネス吹矢/介護予防総合センターほか/施設により異なる
認定特定非営利活動法人プラチナ美容塾(港区全域)	美容ボランティア活動、交流会、養成講座の実施/芝浦港南地区ボランティアコーナー/要問い合わせ
友愛メール 推進部(港区全域)	お好みのぬり絵葉書を彩色し、一言添えて高齢者へ贈るボランティア ※各所のサロン・カフェ・デイサービス・特別養護老人ホームなどへスタッフが訪問して活動
B&Gクラブ(港区全域)	ウォーキング、情報交換/会場、開催日も要問い合わせ
Live Life in 港(港区全域)	マシントレーニング、ウォーキング、園芸、認知症予防、短歌等/青山いきいきプラザ、三田いきいきプラザ/毎週火曜・木曜(青山)、毎週月曜・金曜(三田)
傾聴みなと・えん(港区全域)	傾聴活動による地域社会貢献、社会参加による介護予防、勉強会等/港区内の高齢者介護施設(特養2カ所・老健・グループホーム)/要問い合わせ
楽体クラブ(芝)	シリコンゴム(らくだ)を使ったエクササイズ/虎ノ門いきいきプラザ/毎週火曜
のこのこ(芝)	ノルディックウォーキング/芝公園ほか/第1木曜(8月・9月は休み)
のるのるウォーキングMINATO(芝)	ノルディックダンス、ノルディックウォーキング/神明いきいきプラザ/要問い合わせ
男性の料理教室・料味人(芝)	調理技能習得と向上、コミュニティ活性化/三田いきいきプラザ/第3木曜
輝・遊・楽会(芝)	茶話会、防災ミニ実習、小物作り、かんたん体操/芝和城会集会所/第4日曜
チームAKY(麻布)	歌声喫茶、介護予防体操等/南麻布いきいきプラザ(出前活動あり)/第2火曜
介護予防あおぞら(高輪)	介護予防体操、歌、カフェ等/豊岡いきいきプラザ/第1・第3水曜
千羽鶴を世界へ(高輪)	千羽鶴を折って元気になって頂く自宅にいながら参加できる活動/豊岡いきいきプラザ/要問い合わせ
レインボー(芝浦港南)	健康体操、茶話会、頭脳のトレーニング等/港南区民協働スペース/第1・第3月曜(8月は休み)
なぎさサロン(芝浦港南)	茶話会、情報交換、仲間づくりのお手伝い、太極拳/芝浦区民協働スペース/第2木曜
健康音楽なずなミュージカ(芝浦港南)	洋楽(カタカナのルビ付き)、シャンソン・歌謡曲を歌う、健康づくりと頭の体操/介護予防総合センター/第1土曜・第4火曜
ほのぼのサロン(芝浦港南)	おしゃべり会、みんなでお出かけ、ミニ講座、ボイストレーニング/芝浦区民協働スペース、芝浦港南地区ボランティアコーナー/第1・第4木曜
楽楽ロッキー(芝浦港南)	防災の情報交換と介護予防体操等/介護予防総合センター/要問い合わせ
しばくさ友の会いきいきサロン芝浦(芝浦港南)	ストレッチ、脳トレ、保健師による勉強会/芝浦区民協働スペース/第3木曜
若返りレクリエーション(芝浦港南)	音楽を通じて若返りの促進を行う/介護予防総合センター/要問い合わせ
元気!みなと ゆいまーる倶楽部(芝浦港南)	気功・太極拳、スクワット、みんなといきいき体操、ウォーキング、ミニ健康講座、茶話会/介護予防総合センター/毎週金曜
ケープサロン(芝浦港南)	情報伝達・交換、懇談、趣味の披露、食事会など/会場、開催日も要問い合わせ
頭の体操しよう会(芝浦港南)	知的活動を習慣化する機会を作り認知症予防に役立てる/介護予防総合センター/第3火曜

※2019年12月1日現在介護予防総合センターに団体登録しているグループの活動状況です。 ※会費が必要なグループもあります。

●現在、新しい参加者を募集していないグループもあります。詳細についてはラクっちゃ(TEL:03-3456-4157)へお問い合わせください。

自主活動グループだより

友愛メール推進部



今回参加されたメンバーのみなさん。(左から)綾木さんご夫妻、渡辺さん、宮川さん、三浦さん

「友愛メール 推進部」は、介護予防リーダーの綾木和子さんを中心に、港区在住の高齢者の皆さんに絵葉書を送るといふボランティアを行っているグループです。「友愛メール 推進部」がユニークなのは、その絵葉書を描いているのも高齢者自身であるということです。

今回、活動が行われたのは港区東麻布のデイサービス inana。葉書には、高齢者でも気軽に楽しめるようぬ



熱心に取り組む参加者たち

にコツを掴み、熱心に取り組んでいました。皆さんが描き上げた絵葉書は、メンバーの手で、次の活動に参加する皆さんに届けられます。

綾木さんは介護相談員をしてきたおりに高齢者施設で入所者から聞いた「人様のお世話になるだけで何の役



まずはぬり絵の絵柄を選びます

り絵のデザインが印刷されています。各自好きなデザインを選び、色鉛筆を使ってぬり絵の作成に取り組みます。最初は戸惑う人もいましたが、友愛メール 推進部のメンバーの指導でみなさんすぐ



クリスマスに参加者が今までに描いた絵葉書を作品集にしてご本人に贈りました

にも立たない自分が情けない」という話に、「絵葉書をもらうだけでなく、高齢者自身も絵葉書を描いて贈る」という活動を考え、2017年10月から続けています。

「この活動に参加して、社会貢献に参加する喜びを共に分かち合うようでありたい」。綾木さんのそんな願いは、これからも広がっていくことでしょう。

介護予防リーダーのみなさんが様々な活動を行っている自主活動グループ。今回は、区内の高齢者に絵葉書を送るボランティアを行っている「友愛メール 推進部」の活動を紹介します。

ラクっちゃ掲示板

ラクっちゃからみなさまへのお知らせのコーナーです。

区民公開講座1 ラクっちゃで楽しく学ぼう 介護・フレイル予防

尿失禁予防対策～尿漏れは恐くない!今からできる予防法～

日時：1月17日（金）14:00～15:30 場所：介護予防総合センター ラクっちゃ
 講師：井手広樹さん（東京都済生会中央病院 泌尿器科副医長）
 内容：尿漏れに関する知識と予防法

区民公開講座2 ラクっちゃで楽しく学ぼう 介護・フレイル 予防

低栄養予防対策～自分の体は自分が選ぶ食事で作られる～

日時：3月19日（木）10:00～11:30 場所：介護予防総合センター ラクっちゃ
 講師：内田容子さん（管理栄養士）
 内容：手軽に美味しく、楽しく、バランスよく食べる方法

※両講座とも参加無料、申し込み不要です。定員110人（会場先着順）。どなたでも参加できますので、当日直接会場へお越しください。

▶ 区民公開講座は年間6回の開催を予定しています。6回の講座のうち、3回以上参加した人には「ラクっちゃオリジナルグッズ」をプレゼントします。

「個人登録」更新のお知らせ

介護予防総合センターの「個人登録」の有効期間は、登録年度を含む3年度間となります。引き続き登録を希望される人は、更新のお手続きをお願いいたします。

対象	個人登録証の有効期限の記載が「平成32年（または2020年）3月31日まで有効」となっている人
更新期間	令和2年3月1日（日）から令和2年3月31日（火）
必要書類	① 個人登録証（有効期限が平成32年3月31日までとなっているもの） ② 本人確認書類（健康保険証、運転免許証等） ③ 介護予防総合センター個人登録申請書

※更新用の「介護予防総合センター個人登録申請書」は、令和2年2月1日（土）以降配布します。

問い合わせ先 ● 介護予防総合センター ラクっちゃ TEL 03-3456-4157

おかげさまで5周年!

このたび、港区立介護予防総合センターラクっちゃは、2014年12月に開設されてから5周年を迎えることができました。これもひとえに区民のみなさまをはじめ関係者の皆様方のご支援・ご理解のおかげと、心より深く感謝いたします。当センターは「区民が健康でいつまでも自分らしくいきいきと暮らせること」を目指して港区全域の介護予防推進の中核施設として、職員一同が区民のみなさまをはじめ、関係機関および地域と連携し、区民のみなさまお一人おひとりの介護予防につながるような質の高いサービスの提供に努めてまいりました。さて、日本は世界に類を見ない速度で高齢化が進み、すでに超高齢社会に突入しております。人口減少も踏まえ国の施策としても、健康寿命の延伸は喫緊の課題となっております。区民のみなさまと共に一層港区の介護予防推進に努めてまいります。今後もご支援、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

センター長
相川正男



介護予防総合センター ラクっチャ

〒105-0023

港区 芝浦一丁目16番1号 みなとパーク芝浦2F

電話 03(3456)4157

FAX 03(3456)4153

休館日 年末年始(12月29日～1月3日)

※臨時休館する場合があります

開館時間 月～土曜 午前9時～午後9時30分

日曜 午前9時～午後5時

※祝日も通常どおり開館しています

指定管理者 セントラルスポーツ株式会社

<http://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>

ご存知ですか？

65歳以上の区民であれば、登録手続きを行うことで、ラクっチャのマシントレーニングルームを無料で利用できます。

登録受付：介護予防総合センター ラクっチャ

必要書類：住所・氏名および生年月日が確認できる身分証、登録申請書

有効期間：登録年度を含む3年度間

介護予防のためにぜひご利用ください！

「ラクっチャ通信」 第20号 2020年1月4日発行

編集制作：ノーション

表紙イラスト：安座上真紀子 デザイン：ハーモナイズデザイン（松森雅孝・柳沢由美子）印刷：奥村印刷株式会社

発行者・問い合わせ先：港区立介護予防総合センター ラクっチャ

発行責任者：センター長 相川正男