

# ラクっチャ通信

2021  
冬

第24号

特集

## 地域とつながって 介護予防！

■ウォーキングで楽しく介護予防

第4回

麻布地区

大使館がいっぱい！自然豊かな公園も

■ラクっチャの専門職に聞きました！

第4回

コロナ禍での介護予防



全国調査により、  
地域活動・社会参加と介護予防効果について、  
次のような相関関係が認められました

スポーツ組織への参加割合が  
高い地域ほど、過去1年間に  
転倒したことがある前期高齢者が**少ない**



趣味関係のグループへの参加割合が  
高い地域ほど、**うつ得点**の  
平均点が**低い** (低いほど良い)



ボランティアグループ等の  
地域組織への参加割合が高い地域ほど、  
認知症リスクのある  
後期高齢者の割合が**少ない**



出典：厚生労働省「社会参加と介護予防効果の関係について」

「住み慣れた街で、いつまでも心身ともに健やかに、自立して活動的に過ごしたい」と、だれもが願うことでしょう。そのためには、適度な運動やバランスの取れた食事だけでなく、地域の人々と「つながり」を持ち続けることがとても大切です。趣味のサークル活動やボランティア活動、生涯学習のための勉強会など、つながる形はいろいろあります。みなさんも自分が好きなこと、続けられそうなことからぜひ始めてみてください。

今は新型コロナウイルス感染予防のために、なかなか思うように地域活動ができない日々が続いていると思います。それでも社会生活が元に戻った時に笑顔で仲間とつながれるよう、感染予防対策を講じながらの活動や、インターネットを使ったグループ活動など、離れていてもできることがあれば少しずつチャレンジしてみましょ。

特集

# 地域とつながって介護予防!

## 介護予防普及啓発のためのイベントレポート

### 区民公開講座

備えて安心!人生100年時代の介護・フレイル予防

10月17日(土)

### 運動・食事・社会参加の習慣で 目指す介護・フレイル予防

年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能等)が低下し、要介護状態となるリスクが高い状態が「フレイル」です。健康寿命の延伸に不可欠な介護・フレイル予防のポイントを、講師の筑波大学人間系教授の山田実氏がわかりやすく解説してくださいました。



講師の筑波大学人間系教授・山田実氏



フレイルが進行し、要介護状態にならないためのポイントを教えてくださいました

11月11日(水)

密を避けるため、会場を分けてリモート配信を行いました

### 認知症になっても安心して暮らせる社会のヒント

認知機能低下の状態になってもいきいき暮らせるというお話に、みなさんも熱心に耳を傾けていらっしゃいました



ホールスタッフの全員が認知症。間違えることを受け入れる、間違えると一緒に楽しむ、そんなレストラン「注文をまちがえる料理店」理事長の和田行男氏を講師に迎え、認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる「共生」をテーマに、認知症対策について詳しく話していただきました。



## 〈目次〉

- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート..... p2
- 区民公開講座 備えて安心!人生100年時代の介護・フレイル予防  
運動・食事・社会参加の習慣で目指す介護・フレイル予防  
認知症になっても安心して暮らせる社会のヒント..... p3
- 特集..... p3
- 地域とつながって介護予防!  
● ウォーキングで楽しく介護予防..... p6
- 第4回 麻布地区  
大使館がいっぱい!自然豊かな公園も  
● ラクっちゃんの専門職に聞きました!  
第4回テーマ..... p8
- コロナ禍での介護予防  
● 介護予防リーダー・サポーター活動レポート..... p10
- 自主活動グループ交流会  
介護予防サポーター養成講座  
WEBでみなと区民まつり  
● 自主活動グループだより..... p12
- カアアナレ  
● 自主活動グループ一覽..... p13
- 毎日いきいき過ごすためのおしゃれ講座..... p14
- 6周年さあいさつ/ラクっちゃん掲示板..... p15
- ラクっちゃんのお知らせ..... p15

# Let's みんなで地域とつながろう

ラクっちゃんの取り組みについて  
尾芝センター長に聞きました

「ラクっちゃんはオープン当初から、地域で区民のみなさんがお互いにつながるためのさまざまな取り組みをしています。ラクっちゃんの大きな役割に、高齢者相談センターや各いきいきプラザ、シルバークンセンターなど関連施設への支援があります。そして、介護予防リーダー・サポーターとして活躍する人たちや、自主活動グループの活動を支えたりすることで、区民のみなさん同士の『つながり』を促す役割も担っています。  
また、どうやって地域と関わったらいい



ラクっちゃんでは現在、入館時の検温や体調チェックシートの記入、手指消毒にご協力いただくなど、感染症対策を万全にして区民のみなさんをお迎えしています

いかわからない人や、自分ひとりではなかなか活動に踏み出せない人の背中を押して、主体的に（自分の意思で）地域活動を行えるようにサポートすることにも取り組んでいます。こうしたサポートによって、少しでも多くの区民のみなさんに、住み慣れた港区で、いつまでもいきいきと暮らしていただくことが、ラクっちゃんの願いです」

区内16カ所ある「いきいきプラザ」は、地域の人たちと交流したり、いろいろな活動の場として利用できます。近くの「いきいきプラザ」にぜひ足を運んでみてください。

三田いきいきプラザ	港区芝4-1-17	TEL. 03-3452-9421
神明いきいきプラザ	港区浜松町1-6-7	TEL. 03-3436-2500
虎ノ門いきいきプラザ（とらトピア）	港区虎ノ門1-21-10	TEL. 03-3539-2941
南麻布いきいきプラザ	港区南麻布1-5-26	TEL. 03-5232-9671
ありすいきいきプラザ	港区南麻布4-6-7	TEL. 03-3444-3656
麻布いきいきプラザ	港区元麻布3-9-11	TEL. 03-3408-7888
西麻布いきいきプラザ	港区西麻布2-13-3	TEL. 03-3486-9166
飯倉いきいきプラザ	港区東麻布2-16-11	TEL. 03-3583-6366
赤坂いきいきプラザ	港区赤坂6-4-8	TEL. 03-3583-1207
青山いきいきプラザ	港区南青山2-16-5	TEL. 03-3403-2011
青南いきいきプラザ	港区南青山4-10-1	TEL. 03-3423-4920
豊岡いきいきプラザ	港区三田5-7-7	TEL. 03-3453-1591
高輪いきいきプラザ	港区高輪3-18-15	TEL. 03-3449-1643
白金いきいきプラザ	港区白金3-10-12	TEL. 03-3441-3680
白金台いきいきプラザ	港区白金台4-8-5	TEL. 03-3440-4627
港南いきいきプラザ（ゆとりーむ）	港区港南4-2-1	TEL. 03-3450-9915

## 港区社会福祉協議会

ご存知ですか？

港区社会福祉協議会は社会福祉法に基づいて設置された社会福祉法人で、高齢者、障害者、子育て家庭などが孤立せずに安心して地域で生活できるよう、さまざまな地域福祉事業を行っています。地域の身近な相談窓口として、「近所の人」の様子が心配」などの気がかりに対し、「一緒に解決方法を考えるコミュニティソーシャルワーカー（CSW）」を配置しています。

「地域のために何かしたい」「どんなボランティアがあるのかしら?」という人は、活動の紹介もしてもらえます。ボランティア以外に有償で家事支援や育児支援に協力する「おむすびサービス」「子むすびサービス」事業も行われていますので、興味のある人は問い合わせしてみましょう。

地域みんなで  
子育てを支える

子むすびサービス



※写真はイメージです

家事や  
付き添いなど  
をお手伝い

おむすびサービス



※写真はイメージです

高齢者や障害者、病気やケガなどで日常生活に支援が必要な人（利用会員）に対して家事や外出時の付き添いなどを行う在宅福祉サービスです。18歳以上（高校生不可）ならサービスを提供する協力会員になれる（年会費2000円、更新時1000円）ので、家事の経験や空いている時間を活用して、地域活動を始めてみませんか。謝礼金は活動内容によって1時間800円または1200円。交通費は利用会員負担です。

子育ての手助けが必要な人（利用会員）を支援する育児サポートです。サービスを提供する協力会員は18歳以上（高校生不可）で、「港区子育て支援員研修」を受講・修了していることが必要です。支援内容は保育園や幼稚園、学童クラブなどへの送り迎えやその前後の預かり、産前産後の保育サポート、保護者の通院や外出の際の預かりなど。謝礼金は1時間800円で、交通費や食事代などは利用会員負担です。1回の活動時間は2時間以内の短時間サポートです。

●こちらのページのお問い合わせは  
社会福祉法人 港区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係 TEL. 03-6230-0284

## ①東京タワーから有栖川宮記念公園コース

約3.8km 約55分  
 スタートは東京タワー（都営地下鉄大江戸線赤羽橋駅徒歩5分、同三田線御成門駅徒歩6分、東京メトロ日比谷線神谷町駅徒歩7分、JR浜松町駅徒歩15分）。ゴールは有栖川宮記念公園（東京メトロ日比谷線広尾駅徒歩5分）。



麻布地区  
第4回

# 大使館がいっぱい！ 自然豊かな公園も

在日大使館の半数以上がある港区。今回は各国の大使館や公園をめぐる国際色豊かな2つのコースを紹介します。寒さ対策をして海外旅行気分を楽しみましょう。

### ②三田、麻布大使館めぐりコース

約3.6km 約55分  
 スタートはみなと保健所（都営地下鉄大江戸線赤羽橋駅・赤羽橋口徒歩5分、ちいばす赤羽橋駅前）。ゴールは東京メトロ日比谷線広尾駅。

準備運動で体を温め  
水分補給も忘れずに

寒い冬は外に出るのもおっくうで、運動不足になりがちです。日中の暖かい時間にウォーキングで体を動かしましょう。寒い時期にはいくつか注意したいことがあります。寒さで血管が収縮すると血圧が上がります。寒さで心臓への負担が増えるので、暖かい室内から急に寒い屋外へ移動すると、心筋梗塞や脳卒中の原因になることもあります。暖かい時間帯に、防寒対策もしっかりしてから出かけましょう。スタート前にはストレッチや準備体操を行って、体を温め筋肉を柔らかくしておくことも大切です。

また冬は汗をかきにくく、水分不足に気が付きにくいので、喉が渴いたと思わなくても、意識的に水分補給しましょう。

感染症予防をしながら、  
運動は継続して実施を

外出を過度に自粛すると運動の機会が減り、その結果、筋肉量の低下、基礎疾患の悪化、認知機能の低下などの「健康二次被害」が起ることが懸念されています。感染症予防対策を実施し、体調もチェックした上で、適度な運動を行うことが健康維持のためにも必要です。

ウォーキングについて厚生労働省が掲げている日常生活の歩数の目標は、65歳以上の場合、男性が7000歩/日、女性は6000歩/日（健康日本21 第二次より）となっています。①十分な距離の確保 ②マスクの着用（適宜はせず）③手洗い・手指消毒の3つの基本を守ってウォーキングを楽しみましょう。



### Let's ラクっちゃ

ウォーキングダイアリー  
 5万歩（山手線1周）から50万歩（琵琶湖到着！）を目指すウォーキングイベントを実施しました。週ごとに自身で目標を立てて日誌に記入し、1万歩ごとに1マス塗りつぶします。参加者のみなさんは、それぞれ自分のペースでウォーキングを楽しみました。

マップイラスト/小池百合穂



ラクっちゃんの専門職に聞きました！

第4回テーマ

# コロナ禍での 介護予防



外出する機会が減りがちですが、家の中でできるエクササイズはありますか？



ストレッチなどの運動だけでなく、家事もエクササイズになります。普段の生活の運動量を知り、過ごし方の計画を立ててみましょう。

今回は、おうちで家事をしながら自分の生活リズムに合わせて介護予防・認知症予防ができる方法を紹介します。生活の動作は、METs（メッツ）という運動強度で表せます。座って安静にしている状態が「1メッツ」。どのような動作がどれくらいの運動強度かは決まっていますので、一覧表を参考にエネ

答えてくれる人



岩本麻里さん  
(作業療法士)

ルギー消費量を計算してみましょう。1週間あたりの目標は23身体活動量と言われています。エクササイズだけでなく家事などで身体を動かすことも介護予防につながります。エネルギー摂取量のバランスを考えて、家事計画を立ててみましょう。  
エネルギー消費量を計算すること（計算機能）や家事計画を立てること（遂行機能）は、脳の活性化につながり、認知症予防にもなります。新しい年に向けて家の片付けを行いながら、家の中でできるエクササイズを行ってみてはいかがでしょうか。



冬本番を迎えるにあたって感染症対策で、気をつけることはありますか？



気温や湿度が低い環境ではウイルスが活発に浮遊するだけでなく、人も鼻腔・気道粘膜の乾燥や体温の低下で感染を起しやすくなります。

冬の乾燥した環境では、ウイルスは感染力を保ったまま比較的長い間空气中を浮遊します。人の体も寒さによって体温が低下したり、気道の粘膜が乾燥することにより、ウイルスに感染しやすい状態になっているため、冬は特に感染症に気をつける必要があります。  
新型コロナウイルス感染症対策のポイントには、飛沫感染対策と接触感染対策の2つ。飛沫感染対策にはマスクが、接触感染対策には手指の衛生が有効です。主な感染源は飛沫感染、接触感染ですが、「3密（密閉空間、人が密集している、人と人の距離が近い密接場面）」の環境下や、「感染リスクが高まる5つの場面」では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染拡大のリスクがあるとされています。リスクの高い環境や場면을極力避け、体調が悪い時は外出しないよう

答えてくれる人



小田理絵さん  
(看護師)

## 感染リスクが高まる5つの場面

- ① 飲酒を伴う懇親会等
- ② 大人数や長時間におよぶ飲食
- ③ マスクなしでの会話
- ④ 狭い空間での共同生活
- ⑤ 居場所の切り替わり

## 手洗いのタイミング

- ① 外出から帰った時
- ② トイレの後
- ③ 食事や調理の前
- ④ 咳やくしゃみを手で押さえた後
- ⑤ 掃除やごみ出しの後
- ⑥ 病人の世話や、けがの手当ての前後
- ⑦ メイクやスキンケア（顔に触る）前
- ⑧ 不特定多数の人が触れるもの（ドアノブや水道の蛇口、電車のつり革、手すりなど）に触った後
- ⑨ ペットの世話の後
- ⑩ 手が汚れたとき



これからも全ての場面で守ってほしいこと

- 基本はマスク着用・3密回避
- 室内では換気を良く
- 集まりは、少人数・短時間に
- 大声を出さず会話はできるだけ静かに
- 共用施設の清掃・消毒、手洗い・アルコール消毒の徹底を

※参考：内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室ホームページ  
新型コロナウイルス感染症対策分科会から政府への提言

## ● 気になったら、いつでも相談してください！

介護予防総合センター ラクっちゃんでは個人登録者および教室参加者を対象に専門職による個別相談を随時受付けています。運動・健康・食事のことなど、日常生活の中で気になることがあったら、気軽に相談ください。

【相談対応可能な専門職】管理栄養士、歯科衛生士、介護予防運動指導員、理学療法士、作業療法士、看護師  
※相談は無料、事前予約制です。電話（03-3456-4157）または窓口でご予約ください。



運動・健康・食事などについて日頃から気になることはありますか？ みなさんの悩みや疑問に、ラクっちゃんの専門職スタッフが答えします。

● 身体活動量の目標  
週23身体活動量 (METs・時間)  
その内、4身体活動量 (METs・時間) は活発な運動が目安です。

METs	生活活動の例
1.8	皿洗い
2.0	料理や食材の準備（立位、座位）、洗濯、洗車・ワックスがけ
2.5	植物への水やり
3.0	家財道具の片付け、台所の手伝い
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機
3.5	モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり
4.0	自転車に乗る（≒16km/時未満、通勤）、階段を上る（ゆっくり）

※出典：厚生労働省化学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「健康づくりのための運動基準2006 改定のためのシステムティックレビュー」（研究代表者：宮地元彦）より

$$\text{エネルギー消費量 (kcal)} = 1.05 \times \text{身体活動量 (METs・時間)} \times \text{体重}$$

例えば、体重50kgの人が、3時間座っていたとしたら、  
1.05×(1メッツ×3時間)×50kg=157.5kcal の消費量となります。

# 介護予防リーダー・サポーター活動レポート

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。感染症予防にも気を配りながら行われている実際の活動の様子をお伝えします。

## 自主活動グループ交流会

自主活動グループの中心となって活躍している介護予防リーダー・サポーターのみなさんの交流会が実施されました。3密を避けるために少人数のグループに分かれ、グループごとに自主活動グループの活動状況についてのディスカッションを実施しました。その場で現在の困りごとや不安に思っていること、他のグループに聞いてみたいことなど、さまざまな話題について活発に意見交換が行われました。

最後の看護師の小田理絵さんから新型コロナウイルス感染症で「いま、私たちにできること」についての話や、港区からのお知らせ、港区社会福祉協議会からオンライン講座の告知などがあり、実りの多い交流会になりました。

実施日：10月30日（金）  
場所：介護予防総合センター ラクっチャ 研修室

最後に看護師の小田理絵さんから新型コロナウイルス感染症で「いま、私たちにできること」についての話や、港区からのお知らせ、港区社会福祉協議会からオンライン講座の告知などがあり、実りの多い交流会になりました。



自主活動グループのメンバーが活動内容について発表

## こんな報告がありました

- 実際に訪問できないので、見守りを電話でしていました。
- Youtubeを使って自主練習をやっていました。
- マスクケースやフェイスガード作りをしました。
- 参加人数を絞って活動を再開しました。
- オンラインで買い物体験をしました。 など



新型コロナウイルス感染症について看護師の小田理絵さんから話がありました



今回は3密を避け、広い部屋でソーシャルディスタンスを確保して開催

## 介護予防サポーター養成講座

介護予防サポーターになってみたいという区民の方を対象にした養成講座を毎年実施しています。2020年度も、事前の説明会に続き全3回の養成講座を11月の木曜、土曜に実施しました。

介護予防サポーターとは、港区や関係機関が実施する介護予防行事などのお手伝いをしていただくボランティアのこと。養成講座では「介護予防と老年学」「介護予防のための運動学」「港区の介護予防の

現状」「港区の介護予防体操について」「基本チェックリストおよび体力測定について」、を学んだ後、修了式を行いました。修了後は、区の行事で介護予防体操の披露、介護予防フェスティバルのお手伝い、区民まつりでの介護予防普及啓発などで活躍が期待されています。

また、令和3年1月から3月にかけては介護予防リーダーの養成講座を全8回実施する予定です。

## WEBでみなと区民まつり

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となった令和2年の「みなと区民まつり」は、ホームページ上に動画や画像を掲載する「WEBでみなと区民まつり」として開催されることになりました。介護予防リーダー・サポーターの皆さんのご協力により、「みんなといきいき体操」の模範演技を11月30日（月）に撮影、令和3年1月上旬に「みなと区民まつり2020」のWEBページで公開予定です。



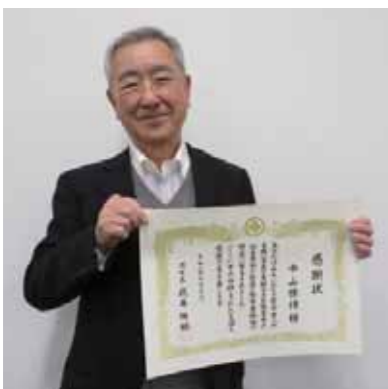
赤坂区民センター3Fのホールで撮影を実施しました

実施日：  
①11月7日（土）、14日（土）、28日（土）〈全3回〉  
②11月12日（木）、19日（木）、26日（木）〈全3回〉  
いずれも13:30～16:00  
場所：介護予防総合センター ラクっチャ



参加者のみなさんは熱心にメモを取りながら講座に聞き入っていました

## 感謝状が贈呈されました



令和2年度障害者週間記念事業実行委員会において、障害者に対して理解と功績の顕著な企業や団体及び個人の選定が行われ、個人として介護予防リーダーの中山勝博さんが選ばれました。11月11日（水）の表彰式では区長から感謝状が贈呈されました。

●中山勝博さんの「コメント」  
「このたび、港区障害者施設の職員をはじめ、皆さんのご指導と協力によって感謝状を贈呈されました。ありがとうございます」

港区には介護予防リーダーのみなさんが企画・運営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、開催日とも要問い合わせ
- 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
- 楽八会** (港区全域) → ウォーキング、ダーツ、情報交換/介護予防総合センターほか/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
- このこのこ** (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
- さくらだフレンドの会** (芝) → 港区および東京のことをもっと知り学ぶ/生涯学習センター ぱるーん/第3木曜
- 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し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
- 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
- ケーブルサロン** (芝浦港南) → 情報伝達・交換、懇談、趣味の披露、食事会など/会場、開催日とも要問い合わせ
- 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
- カアナアレ** (芝浦港南) → フラダンス練習を通じた介護予防と親睦/介護予防総合センター/第3木曜

※2020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。

# カアナアレ

活動場所：介護予防総合センター ラクっちゃ 自主活動室  
活動日時：毎月第3木曜日 17:30~18:30  
参加費：無料



メンバーのみなさん。左から望月さん、牛田さん、齋須(さいす)さん、鈴木さん。リーダーの大江さんは都合によりお休みでした

「カアナアレとはハワイ語でハナミズキのこと。港区の花にちなんでグループ名をつけました」と語るのは、グループの運営を取り仕切る牛田さん。毎月1回、第3木曜日にラクっちゃの自主活動室でフラダンスを楽しんでいます。

「ハワイアンミュージックに合わせて、自分のペースで全身をゆっくり動かすことで、体も心もスッキリします。介護予防やダイエットはもちろんです。美容にも効果が期待できるんですよ」と牛田さん。



息のぴったり合った動きが見事です

「色鮮やかな衣装を着てみたくて」音が向上する、少し腰を落とした状態で踊るので足腰の鍛錬になるなど、フラダンスには良いところがたくさんあるそうです。

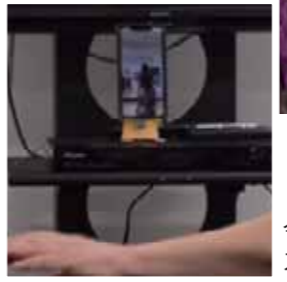
この日の練習に参加していたのは牛田さんを含めて全部で4人。アロハムード溢れる衣装に着替え、スマホから流れる動画に合わせてダンスを始めるみなさんの額や首筋からはみるみる汗が。優雅な手の動きには全て意味があるのだそうです。

田さんはフラダンスの魅力を教えてくださいました。

ほかに、背筋を伸ばし上半身をしっかりと起こして踊るの姿を良くする効果がある、ゆったりとした動きで有酸素運動をすることで血行が促進され心臓機能が向上する、少し腰を落とした状態で踊るので足腰の鍛錬になるなど、フラダンスには良いところがたくさんあるそうです。



新型コロナウイルス感染防止対策として、練習中もしっかりマスク着用



今回の練習の先生は、スマホの動画でした

楽に合わせて身体を動かすのが楽しそう」など、みなさん参加したきっかけはさまざまですが、グループに参加して一番良かったのは「お友達がたくさんできたこと」と口を揃えていました。

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、ラクっちゃで開催されたフラダンス教室で知り合ったメンバーが自主的に練習に取り組む「カアナアレ」の活動を紹介します。

おかげさまで6周年!

### ごあいさつ

令和2年は新型コロナウイルス感染症が流行し、日本では史上初の緊急事態宣言が発令されました。当センターは3月28日より5月31日まで約2カ月間臨時休館となり、区民のみなさまには、大変ご迷惑をおかけしましたが、こうして無事に6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みなさま方のご支援・ご理解のおかげと職員一同、心より御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、外出自粛が要請され、人との接触を控える期間の長期化が見込まれています。そんな中、当センターでは、高齢者の方の運動不足などによる身体機能の低下が懸念されるため、自宅でできる簡単な介護予防運動を紹介しています。

当センターにおいても、新しい生活様式でも区民のみなさまの健康づくりをサポートするという役割をしっかりと果せるよう、より一層努めてまいります。

今後もご支援、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

センター長 尾芝 徳一



## 冬を暖かく過ごすための重ね着テクと小物使い

寒い冬は、屋内でコートやジャケットを脱いだ時に見える着こなしにも気を使いたいもの。今回は暖かくて若見えする重ね着のテクニックを紹介しましょう。

重ね着といえば、ニットセーターのインナーとして襟付きシャツなどを合わせるのが基本スタイルですが、首元や袖口、裾から少しだけシャツを出して見せるのがトレンドです。最近、女性ものでは重ね着風の一体型ニットも人気。男女とも無地のニットにチェックやストライプのシャツを合わせるのが王道ですが、今シーズンはインナーに白を取り入れてみて。長袖の白シャツが1枚あれば春先まで重宝します。女性の場合、裾は後ろが長めになっているものを選べば、お尻まで暖かく体型カバーにもなって一石二鳥。男性はポロ生地の長袖をインナーにするのもおすすめです。

小物では帽子でおしゃれを楽しんで。ニットキャップが数年前からトレンドですが、少し後ろにずらして浅めにかぶるのが今風です。男性は地味な色を選びがちですが、赤などの明るい色にもチャレンジしてみてもいいでしょう。

### 今回のまとめ

- 重ね着は襟、袖、裾からインナーを少し見せるのが若見えポイント
- 白を冬の“さし色”に。白の長袖シャツを1枚用意すると重宝
- ニットキャップは明るい色で、浅めに被るのが今風

毎日いきいき過ごすための



## おしゃれ講座



●監修  
橋本ワコさん

パーソナルスタイリスト&メイクアップ・アドバイザー (waco styling代表)、スポーツビューティ・アドバイザー (一般社団法人日本スポーツビューティ協会代表理事)、薬膳セラピスト。ファッション、メイクを軸に専門技術を独自の視点で生かした「トータルで人を輝かせるスタイリング」を追求している。テレビ、雑誌、イベント出演など幅広く活躍中。



イラスト/かまたいくよ



## 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

備えて安心!人生100年時代の介護・フレイル予防

### 「自分の体は自分が選ぶ食事で作られる」

手軽においしく、楽しく、バランス良く食べる方法をわかりやすく解説します。

講師：内田容子さん (管理栄養士)

日時：令和3年2月24日 (水) 10時30分～12時 場所：介護予防総合センター 研修室

対象：どなたでも

詳しくは広報みなと (1月11日号) をご覧ください。

※感染予防対策として、マスクの着用・消毒・検温・体調チェックシートの記入の上、ご参加ください。  
※今年度は、令和元年度実施の受講記録 (スタンプカード) は実施いたしません。

### 自宅でできる介護予防運動DVD配布のお知らせ

新しい生活様式に対応し、自宅等にしながら介護予防に取り組める「自宅でできる介護予防運動」DVDを希望者に配布しています。

配布対象：60歳以上の区民 配布場所：介護予防総合センター ラクっちゃ ほか

費用：無料 配布枚数：3000枚 (なくなり次第配布を終了します)

※広報みなと12月1日号にも掲載されています。

※取りに來られない場合は、港区高齢者支援課介護予防推進係 (03-3578-2930) にご連絡ください。





## 介護予防総合センター ラクっちゃ

〒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

<https://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、ラクっちゃ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 ラクっちゃ

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！**

「ラクっちゃ通信」 第24号 2021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：株式会社大熊整美堂

発行者・問い合わせ先：港区立介護予防総合センター ラクっちゃ

発行責任者：センター長 尾芝徳一