

ラクっチャ通信

2023夏

第34号

特集

通いの場で

介護予防

第2回

これからは

「ちよいい足し」と「多世代交流」が
キーワード

● シニアのためのスマホ活用術
第2回

LINEで毎日を
楽しく&便利に！

● ラクっチャ専門職がみなさんの「困った！」に答えます
〈理学療法士・介護予防主任運動指導員〉
「どっ！いしよ」で介護予防
筋トレで歩行効果をアップ

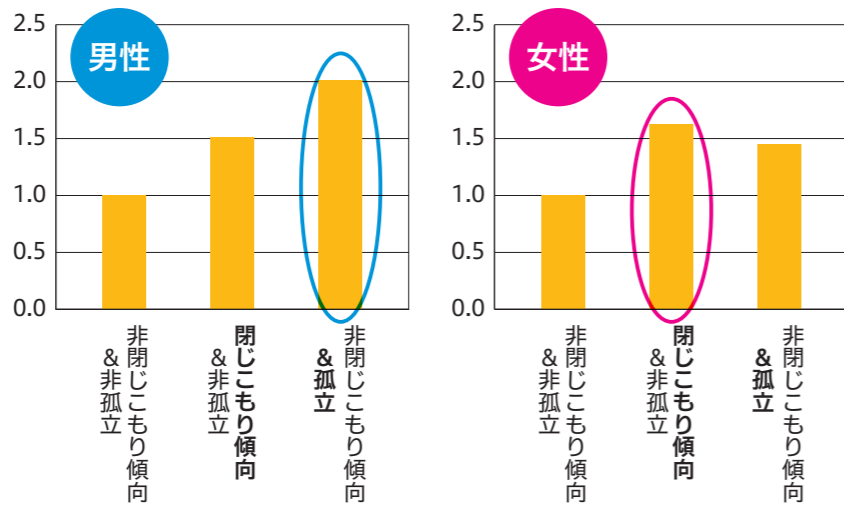


図1

男性は「交流なき外出」、
女性は「外出なき交流」
の弊害に要注意！

このグラフは「非閉じこもり傾向&非孤立」を「1」とした場合、その他の類型の人たちの生活機能低下リスクが何倍になるかを示すものです。

(首都圏A市地域高齢者2008年～2012年追跡調査 Fujiwara et al.Geriatr Gerontol Int (2016)を元に作成)



特集

通いの場で介護予防

第2回

藤原佳典先生に聞きました！

今回は、介護予防やフレイル予防について長年研究を続けてきた藤原佳典先生にインタビュー。都市生活を送るシニア世代の現状を踏まえ、これからの望ましい「通いの場」のあり方、参加や運営のポイントについて聞きました。



一人でも外出できていけば問題ないと思われがちですが、実は孤立そのものが心身の健康に悪影響を及ぼします。孤立を防ぐための基本は人との交流です。その点、「通いの場」は外に出かけて地域の人たちと交流する絶好の場。私たちがシニアの皆さんに「通いの場」への参加をおすすめる理由はそこにあります。

通いの場とは？

高齢者をはじめ地域住民が、他者とのつながりの中で主体的に取り組む、介護予防やフレイル予防に資する月1回以上の多様な活動の場・機会のことをいいます。

(出典：東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター)

これからは「ちょい足し」と「多世代交流」がキーワード

「外出」と「交流」の両方を満たす「通いの場」
高齢者の生活機能（地域でいきいきと暮らすことのできる能力）が低下する要因の中に「孤立」と「閉じこもり」があります。この2つは分けて考える必要があります。フレイルを予防して生活機能を維持するためには、「非孤立」つまり「人と交流があること」と、「非閉じこもり」つまり「外出すること」の両方が満たされるのが理想です。最も生活機能低下リスクが高いのはもちろん外出も交流もない人ですが、外出していても孤立している人、孤立していても外出しない人、いずれもリスクが高まるということが、私たちの調査で分かっています（図1）。

初心者でも作れる！

食卓に楽しみをプラス

かんたんスイーツ

冷やしぜんざい

暑い夏にうれしいひんやりスイーツ。
タンパク質や食物繊維も
摂ることができます。



■材料 (2～3人分)

- ゆで小豆缶 (加糖タイプ) …1缶 (240g)
- 水…60cc 白玉粉…100g
- 絹ごし豆腐…150g 氷水…適量

■作り方

- 鍋にゆで小豆と水を入れ中火にかける。かき混ぜながら5分ほど煮たら火を止めて冷ます
- 粗熱がとれたら器に盛って冷蔵庫で冷やす
- 白玉粉と絹ごし豆腐をボウルに入れ、豆腐を潰しながら粉っぽさがなくなるまでよくこねる
- 大きめの鍋に湯を沸かし、③を食べやすい大きさに丸めて沸騰した湯に入れる
- だんごが浮いてから2分茹でたら、氷水にさらしザルにあげる
- 冷蔵庫で冷やした小豆にだんごをのせる

■栄養ポイント

豆腐を使うことでタンパク質も摂ることができます。小豆の主な成分は炭水化物、タンパク質ですが、食物繊維やカリウムも豊富に含まれます。

監修：介護予防総合センター ラクっチャ管理栄養士 原田房子

〈目次〉

- かんたんスイーツ……………p2
- 特集……………p3
- 通いの場で介護予防 第2回……………p3
- 「これからは「ちょい足し」と「多世代交流」がキーワード……………p3
- シニアのためのスマホ活用術……………p6
- 第2回 LINEで毎日を楽しく&便利に！……………p6
- ラクっチャ専門職がみなさんの「困った！」に答えます……………p8
- 〈理学療法士・介護予防主任運動指導員〉……………p8
- 「どここいしょ」で介護予防筋トレで歩行効果をアップ……………p8
- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート……………p10
- ラクっチャ春のスペシャルイベント……………p10
- ゴールデンウィークわくわくイベント……………p10
- ラクっチャ区民公開講座……………p10
- 自主活動グループだより……………p12
- さくらだフレンドの会……………p12
- 自主活動グループ一覧……………p13
- ボイストレーニングで健康に！……………p14
- 表情筋をほぐして夏スマイル……………p14
- ラクっチャ掲示板/港区の花を訪ねて……………p15



今回紹介する港区の「通いの場」は、発足から10年目を迎えた「コミュニティ・カフェ高輪」です。地域課題の解決に向けて、自主活動を通じた地域貢献を目指す団体「高輪地区CCクラブ」が運営するこちらのカフェ。高輪区民センター2階の展示ギャラリー前で開催される日を取材してきました。

カフェに立ち寄ると、スタッフがコーヒーとお菓子を持って話しかけて来られます。実は、スタッフの半分は「CCクラブ」メンバー。一人で来る人でも参加しやすいよう、積極的に話しかけて、心地よい空間になるよう心がけているの



仲間のおしゃべりを楽しみに、高輪区民センターに毎回来ている常連さんたちです。写真上の前列一番右の渡邊義信さんは、なんと御年100歳越え！ 生まれも育ちも高輪地区だそうで、昔の街の様子も教えてくれました。



HUG高輪で行われているミニ講演会の様子です。

身近なところにある通いの場

コミュニティ・カフェ高輪 (高輪地区)

初めての人も大歓迎！
コーヒーを飲みながら
お話しを楽しみませんか？

だそうです。そのため、初めて訪れる人でも安心して参加できるのがこのカフェのいいところ。一日の来訪者は、30〜40人程度。常連さんはもちろん、同じ建物内にある図書館帰りの人、散歩の途中に寄った人、赤ちゃんを連れただお母さんなど、さまざまな人たちがそれぞれ好きなタイミングで訪れ、ゆったりと座っておしゃべりを楽しんでいます。

高輪区民センターでは、毎月第2・4金曜日開催。さらに、港区立郷土歴史館内ゆかしの杜6階の協働スペースでは毎月第3金曜日、HUG高輪2階の高輪区民協働スペースでは毎月第3火曜日にオープンしています。時間はいずれも13時30分〜16時。どなたでも気軽に参加することができ、参加費は無料です。

リーダーさんに聞きました！

カフェを運営する
瀬能正実さん(左)と
太田則義さん(右)



「コミュニティ・カフェ高輪」は、当日開催場所に行けば参加できます。お問い合わせは、介護予防総合センター ラクっチャまで。

お気軽にご相談ください！

図2 いろいろな「通いの場」のタイプ

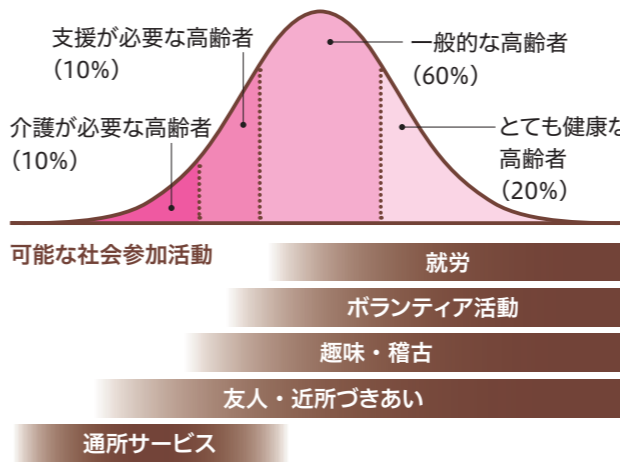


「好きな活動を楽しみつつ運動を「ちょい足し」」

ところで「通いの場」の定義（P3参照）を見たとき、多くの人は「シニアのための健康体操サークル」というイメージが浮かぶのではないのでしょうか。もちろん間違いではないのですが、そういう場に足を運ぶ人は限られています。実際にはもっと多様な活動の場があるので、最近「通いの場」の枠を広げ、図2のようなタイプに分けて考えています。

前述した健康体操サークルは「タイプIII」に属する、典型的な介護予防のための活動の場といえます。そのほかに、交流を主目的としたサロンなどを「タイプ

図3 ライフステージに応じた社会活動と介護予防・フレイル予防



（藤原佳典：高齢者のシームレスな社会参加と世代間交流—ライフコースに応じた重層的な支援とは—、日本世代間交流学会誌、2014、4:17-23を元に作成）



藤原佳典 (ふじわら・よしのり)
東京都健康長寿医療センター研究所副所長／東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターセンター長。2004年より絵本の読み聞かせを用いた世代間交流による認知症・フレイル予防プログラム「りぶりんと」を展開中。

「できれば複数の場に参加して「多世代交流」を意識」

今の生活機能を維持して、慣れ親しんだ地域でいつまでもいきいきと暮らせるように、皆さんもどんどん身近な「通いの場」に参加してください。とにかく自

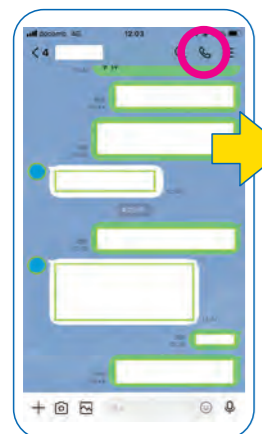
II、趣味やボランティアなど目的を持って集まるグループを「タイプII」と分類しました。「タイプIII」はこれまで通りでいいと思いますが、「タイプII」のグループにおすすめしたいのが「ちょい足し」。無理に活動内容を変えなくても、いつもの活動の中に5分だけ運動メニューを取り入れることで、楽しく長く活動続けることができます。

分が楽しめそうだと考えると場所を選ぶのが第一です。できるだけ複数の場に参加することも、長く続けるためのポイントです。というのも、同じシニアでもライフステージによって活動範囲が変化するので（図3参照）。歳をとってキツくなってやめてしまう、ということにならないよう、「1つやめても、別の活動が続けられる」状態を目指してください。また、可能なら若い人との交流も意識しましょう。お互いに刺激し合い、補い合える「多世代交流」は、シニアと現役世代の双方にメリットがあることがわかっていきますし、世代交代ができるので「通いの場」を運営するグループを長く継続していく上でも有効です。



『LINE』で通話

1 話したい相手との『トーク』画面の中で通話のアイコン（マーク）をポン



2 「音声通話」をポン



1 「音声通話」をポン



2 写真を選んで右上の○を押すと番号が入ります



3 右にある紙飛行機アイコンを押すと画像が送信されます



写真を送ることもできる

写真を送るときには入力欄の左側の画像アイコンをポン

※「カメラ」アイコンならその場で写真が撮れます

3 この状態で相手が出たら会話できます「ビデオ通話」ならお互いの顔を見て話すことができます

4 バツ⊗をポンで通話が切れます

まずは基本の「メッセージのやり取り」「音声通話」のやり方を覚えて、家族や親しい友人宛に、テストのつもりでチャレンジしてみませんか。

LINEをはじめたものの、すぐにやめてしまう人もいます。始めた途端にメッセージが次々届いたり、相手を間違えて送信してしまったり怖くなるのが主な原因ですが、これらは「友だち」を自動追加しないよう設定したり、送ったメッセージは送信の取り消しができることを



平田渥美さん
介護予防リーダー/
スマホ・タブレットマイスター/
ラクっチャICTボランティア

自主活動グループ「ケーブサロン」代表。地域のシニアにスマホやタブレットの使い方を教えるスマホ・タブレットマイスターとしても活動中。

港区 スマホ相談会 開催中!

港区のデジタル活用支援員が、スマホに関するさまざまな相談に丁寧に答えます。開催日に会場まで気軽にお越しください。

お問い合わせは 港区 保健福祉支援部 高齢者支援課 高齢者福祉係 ☎03-3578-2392

※スマホのない人のために参加時、体験用スマホを用意しています。
※個人情報に関わることなど内容によっては対応しかなる場合があります。
※予約不要ですが、混雑時は30分程度で対応しますので、譲り合ってください。

毎日いずれかの会場で開催しています。

- 開催会場/開催日（年末年始等、会場施設の休館日を除く）
- 神明いきいきプラザ/月・金・日 午前9時～正午、月・水・金・日 午後1時～午後5時
- 南麻布いきいきプラザ/水・金・日 午前9時～正午、月・水・金・日 午後1時～午後5時
- 青山いきいきプラザ/火・木・土 午前9時～正午、午後1時～午後5時
- 白金台いきいきプラザ/月・水・金・日 午前9時～正午、月・金・日 午後1時～午後5時
- 介護予防総合センター ラクっチャ/火・木・土 午前9時～正午、午後1時～午後5時
- 台場区民センター/木 午前9時～正午、火・土 午後1時～午後5時

LINEでできること

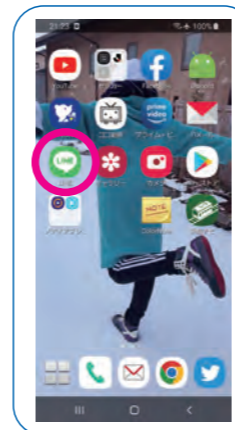
音声通話 ビデオ通話 文字メッセージの送受信
写真や動画の送受信 グループ内の一斉送受信
相手がメッセージを読んだかどうかの確認 など

例えば

- 入院や施設入所の際に家族とビデオ通話
- 頼まれた買い物が間違いないか写真やビデオ通話で確認
- 旅先から友人に写真やメッセージを送る
- 写真やビデオでいつでも孫の顔が見られる
- ボイスメッセージを使えば声も聞ける など

『LINE』でメッセージをやり取りする

1 LINEのアイコン（マーク）をポンと押す



2 『トーク画面』を選び下の画面になったら、話したい相手をポン



3 相手に伝えたい内容を入力して、右にある紙飛行機アイコンをポン



4 メッセージを送ることができました。相手を読んだらメッセージの横に「既読」がつかます。



LINEで毎日を楽しく&便利に!!

今回紹介するのはメッセージアプリの「LINE（ライン）」です。利用率の高いアプリなので、名前を聞いたことがある皆さんも多いでしょう。たくさんの機能があるLINEですが、まずは基本的な操作から始めてみませんか。

協力：港区社会福祉協議会

ラクっちゃや専門職が
みなさんの「困った！」に答えます

理学療法士

介護予防主任
運動指導員

Q

&

A

ラクっちゃには、みなさんが生き生きとした毎日を送り、介護予防に積極的に取り組むためのお手伝いをする多くの専門職がいます。専門職がどんな仕事をしているのか、どんな時に相談すればいいのかを、毎号わかりやすくお伝えしていきます。

「どっこいしょ」で介護予防

Q 「どっこいしょ」「うんうん言いつつしゃもじ」は年寄りの証拠？

A 実は、無意識に出る掛け声があるあなたの身体を守っています。



理学療法士
篠田美幸



理学療法士は、日常生活に必要な基本的動作の回復や改善、維持を目指す、動作の専門家です。

- 関節（肩関節・腰・股関節・膝関節）が痛い時の運動・予防のための運動が知りたい
- 年齢を重ねて、病気やケガの事を聞きたい、退院後のリハビリを知りたい
- 最近歩くのが大変、立ち上がりなどがスムーズに行えない
- 運動を始めたいけどやり方を教えてほしい
- ふらつきが気になる など

立ち上がる時や重いものを持ち上げる時、つい口から出てしまう「どっこいしょ」「もう年寄りね」と、苦笑いする人もいるのではないのでしょうか。

ところが無意識に出るこの掛け声が、実はあなたの身体を守ってくれています。医学的にも、ケガの予防や身体を動かしやすいなどの効果が多く報告されています。恥ずかしいと思わず、腰痛やケガの予防のためにもみんなでのこのひとことを使ってみませんか。

● 「どっこいしょ」が口癖の人は「どっこいしょ」が口癖の人はぎっくり腰になりやすい！

ぎっくり腰予防のためには、横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋などのイン

こんな時、
ご相談
ください

ナーマッスルを鍛え、腹腔内圧を高めて腰部を安定させることが効果的です。「どっこいしょ」と発声すると、息を吐く＝腹腔内圧が高まり、横隔膜や腹横筋も働きます。腰に負担がかかる動作の時に腹横筋を収縮させることで、腹腔内圧を高めて腰痛予防にも効果的な掛け声になるのです。

● 大きな声を出すと脳が「活性化」する
普段の何気ない椅子の立ち座りや中腰の動作など、身体が覚えている動きは小脳が無意識に行っています。予期せぬ動きを安心安全に行うために、脳が指令を出して直前に準備しているのです。民話の「大きなかぶ」も、「うんここ

しょ、どっこいしょ」と声を掛けながらみんななかぶを扱えますよ。このように、掛け声と筋力は密接に関係しており、立ち上がる時の掛け声の有無で、筋力を発揮する力が異なるといって報告もあります。立ち上がりに必要な前ももの大腿四頭筋、お尻の大殿筋や太もも裏のハムストリングスといった筋肉を鍛えることも、介護予防には必須ですが、声を出すことで脳がより活性化され、脳から筋肉への命令が伝わりやすくなり、身体が動かしやすくなります。

筋トレで歩行効果をアップ

Q よく歩いてはいますが、それでも足が弱くなった気がします。もっと歩かなくてはいけないのでしょうか？

A 筋力の維持向上のためには、歩くことだけでなく筋力トレーニングを併用するのがおすすめです。

活動的に外出して歩くことは、介護予防にさまざまな効果をもたらします。加齢に伴う筋肉量の減少を予防するには、1日7000歩から8000歩の歩行が推奨されていますが、実は筋力を維持向上するには、歩くことに加えて筋力トレーニングの併用が重要なのです。日常生活で左記4つの筋力トレーニングを実施した人と実施しない人の経過を見たところ、実施した人は歩行速度が上がり、実施していない人は下がる結果となりました（※1）。

現代の生活では、椅子での食事や洋式トイレなどが主流となり、しっかりとしゃがむことが減っています。そのため下肢の3関節（股関節・膝関節・足関節）を十分に曲げる機会が少なくなりました。また、下肢筋力低下の原因の一つになっていました。私の母も要介護になりましたが、歩けなくなるよりも前に立てなくなりました。

皆さんも歩行に筋力トレーニングをちよい足しすることで、筋力低下を防ぎ、活動的な日常生活を維持しましょう。

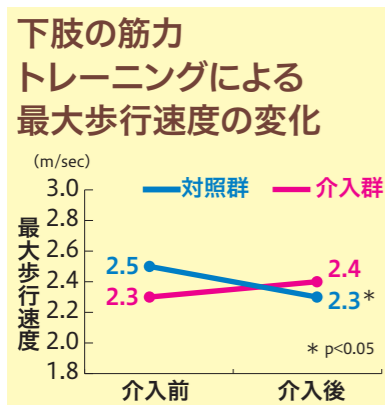
介護予防主任
運動指導員
高橋信行



介護予防主任運動指導員は、高齢者の身体機能維持改善プログラムの立案や心の問題の早期発見、予防プログラムを立案・指導します。

こんな時、
ご相談ください

- 転倒予防のトレーニングが知りたい
- シェイプアップの方法を知りたい
- トレーニングフォームを見てもらいたい
- 運動習慣を身につけるためには など



筋力トレーニング



※1 出典：2020 日本アスレティックトレーニング学会誌 第6巻第1号
「高齢者の歩行速度に対する自体重トレーニングの効果から見る歩行能力に関連する身体的因子の検討」

気になったら、いつでも相談してください！ 一部オンラインでの相談も開催しています

介護予防総合センター ラクっちゃ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、気軽にご相談ください。

【相談対応可能な専門職】理学療法士、管理栄養士、看護師、作業療法士、介護予防運動指導員、臨床心理士
※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。

介護予防普及啓発のための イベント レポート

ラクっチャ 春のスペシャルイベント

3月2日(木)～31日(金) ※開催時間は日程により異なる

期間中の13日程で10種のイベントプログラムを実施。この春は例年より温かい日が多かったこともあり、どのプログラムにも多くの参加者が訪れました。

運動プログラムとしては「ボールエクササイズ」(講師：谷川由香子氏)、「ランニングにチャレンジ！」(講師：阪本裕子氏)、「知れば知るほど好きになる！更年期を幸年期にかえるカラダづくり講座」(講師：小林香織氏)、「ダレデモダンス」(講師：HARUNA氏)など親しみやすい講座を実施。そのほか「おしゃれ講座 カラー診断」(講師：橋本ワコ氏)や「感性を磨く！心動かす写真講座」(講師：越智浩一氏)なども好評で、今年度から本誌連載ページの監修を務めるボイス・トレーナーの連さや香氏による「ラクっチャボイストレーニング講座」も多くの参加者で盛り上がりました。

そして3月17日にはリーブラホールで「ラクっチャ春のピアノリサイタル」を開催、ピアノリストの森知英氏が素晴らしい演奏を披露してくれました。



ようやく以前の日常に戻り始めたこの春、ラクっチャで開催した各種イベント会場にも賑わいと活気が戻ってきた印象です。写真とともにその一部を振り返ります。
(特に記載のない場合、掲載イベントの開催場所は介護予防総合センターラクっチャ)

ゴールデンウィーク わくわくイベント

5月3日(水・祝)～5日(金・祝)
※開催時間は日程により異なる

比較的好天に恵まれた今年のゴールデンウィーク。多彩なプログラムを用意して参加者を迎えました。

デイスコミュニケーションに合わせて簡単なダンスエクササイズを楽しむ「デイスコダンスパラダイス」(講師：山崎恵理氏)、筋膜リリースや瞑想を取り入れた「ストレッチポールピラティス」(講師：石川綾子氏)といったプログラムや、今回の目玉の一つ「バグゴ」ラクっチャカップ」などを実施。バグゴはプラスチックボードを目標けてピンバグを投げるゲームで、年齢を問わず楽しめるスポーツとして注目されています。

また、「みんなdeコロコロ焼き」は久しぶりに開催された料理イベントとあって大人気。参加者の皆さんは料理の味だけでなく、久しぶりに一緒に料理をする楽しさを味わっていました。



「みんなdeコロコロ焼き」では参加者もスタッフも大いに楽しみ、全部で300個以上のコロコロ焼きができあがりました。

「ラクっチャ寄席」に登場したのは、医療職を経て2020年に六代目立川談笑に入門した立川笑えもん氏。来年1月に二ツ目昇進ということで、今回は「前座勉強会」として実施。



手軽に学べる介護予防「寺子屋ラクっチャ」の3講座を開催。写真は臨床心理士・櫻田方子氏による「認知症予防のための心のケア」の様です。



「バグゴ」は当日チームを組んでトーナメント方式で対戦。ゲームの前には体操マスターによる「みんなといきいき体操」を行いました。



人気の気功・太極拳を実践できる「気功“導引養生功”」。本場中国の講師・臧麗氏による丁寧な説明でしっかり体を動かすことができました。

ラクっチャ区民公開講座

楽しくチャレンジ!人生100年時代の介護・フレイル予防
元気で長生きのキーワード
～介護予防・フレイル予防と社会参加の実践ポイント～

5月25日(木)
10:30～12:00



東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長の植田拓也氏が、社会参加の重要性や長生きの秘訣について、とても分かりやすく教えてくれました。介護予防リーダー・サポーターとして活動している人たちも、うなずきながら話に聞き入り、参加者から「話を聞いて頑張ろうと思いました」「日々の生活でのちょい足し、いいですね」といった感想が聞かれました。

「ボイストレーニング講座」。発声練習、早口言葉などのトレーニングの後に、みんなで表情を付けて歌いました。



「おしゃれ講座」では、春に心を躍らせながら、皆さん自分に似合うカラーを選んでいました。



「ランニングにチャレンジ！」では室内トレーニングの後に屋外ラン。参加者から「トレーニングはつらかったけれど、みんなと一緒に頑張りました」との声が寄せられました。



「写真講座」の日はあいにくの雨でしたが、室内で「花を上手に撮る方法」を学びました。



港区の介護予防リーダーの皆さんが企画・運営している自主活動グループを紹介いたします。※表内の記載は、団体名(地区)→内容/会場/開催日の順

- 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・デイサービス・特別養護老人ホームなどへ訪問して活動
- 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/毎週火曜・木曜
- 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
- 歴史探訪倶楽部** (港区全域) → 港区が出ている小説を読み解き背景の地を巡る/介護予防総合センターほか/3・6・9・12月の第1・第3木曜
- 支會** (港区全域) → 介護者家族の支援活動を通して高齢者が安心して参加でき、暮らせるよう手助けすることを目指す/介護予防総合センターほか/定例会 毎月第4火曜
- チャレンジコミュニティ・クラブ** (港区全域) → チャレンジコミュニティ大学での学びを生かして会員同士の情報交換を図り、地域活動の推進に寄与する/介護予防総合センターほか/要問い合わせ
- さくらだフレンドの会** (港区全域) → 親睦を深め知識を高め情報を交換する会/生涯学習センター 他/第3木曜
- 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・料理人** (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1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
- 第4火フェ** (高輪) → 地域の高齢者が安心して話し相談できる交流の場/港区白金台ほか/第4火曜/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
- 濱の會** (芝浦港南) → 能楽の稽古・学習を通じて集うことにより、心身の活性化を図り、介護予防を行うことを目的とする/介護予防総合センターほか/第4日曜(予定)
- 英語でピーチクパーチク街歩き** (芝浦港南) → 簡単な英語でおしゃべりし、田町周辺の街歩きを楽しむ/田町周辺/月2回程度の土曜
- ハートウォーミングボイス** (芝浦港南) → 老いは喉からとも言われます。ボイストレーニングで集うことで心身の健康の活性化を図ります/介護予防総合センター/要問い合わせ
- 呼吸筋体操の会** (芝浦港南) → 呼吸筋体操により介護予防を推進する/芝浦区民協働スペース/毎週土曜(祝祭日は休み)
- みなとWellness** (芝浦港南) → みんなといきいき体操、まち歩き、アンチエイジング講座&レッスン/介護予防センター他/要問い合わせ

さくらだフレンドの会

生涯学習センターの講座「さくらだ学校」の卒業生が2002年に創立した自主活動グループ「さくらだフレンドの会」を紹介いたします。3月某日、生涯学習センター305号室場所にて行われた学習会の様子を取材しました。



資料を用いて、芝の語り部副代表・川上さんに琉球の歴史を解説していただきました。休憩中に、沖縄出身アーティストの楽曲を流してくれました。

「もっと港区のことを知ろう」を理念に活動がスタート。「過去には、郷土歴史館学芸員、港区担当者、大学教授といった方々を講師に迎えて学習会を開催してきました。メンバーは歴史好きな人が多いですね」と話すのは、グループ代表の石綿隆三さんです。毎月1回木曜日、港区の行政、歴史、食文化などをテーマに、学びを深めています。



平成31年、「猿江恩賜公園」で開催されたお花見の様子です。学ぶのはもちろん、歩いたり、遊んだりすることも大切に活動しています。

取材日は「琉球の歴史と江戸上り」について、芝の語り部副代表・川上利春さんを講師に招き、学習会が行われていました。江戸上りとは、江戸幕府へ派遣された琉球王府の慶賀使節のこと。当時の江戸で絶賛され、琉球ブームが巻き起こったといわれています。地図を用いて実際の江戸上りの日程や距離を解説したり、動画を使って琉球文化・芸能を紹介したり、約1時間半たつぷりと琉球の歴史に触れることができました。「さくらだフレンドの会」では、毎年1月に総会を開催し、毎月1回木曜日を原則に、学習会のほか、お花見、新年・忘年懇親会、落語鑑賞会、ビール工場や防災センターの見学などを実施しています。一年の初めに年間スケジュールが決まるので、予定が立てやすいのは便利だと思っています。外出を伴わない学習会は、毎回同じ場所(生涯学習センター)305号室で開催するのでも、メンバーのご家族も安心して送り出せているのではない



「港区立郷土歴史館」に見学に行きました。(令和3年)

「しばらくはコロナ禍の影響で、行事の中止がやむを得ない状況にありましたが、今年から対面での学習会や見学会を再開しました。年齢・性別を問わず、自由に学ぶことをモットーにしているグループなので、これからもっと間口を広げて積極的に入会者を募り、継続的な活動を続けていきたいです(石塚さん)。入会金は1000円、会費は月額500円。港区在住の人を中心に、どなたでも参加可能です。興味のある人は、ぜひラクっちゃまでお問い合わせください。



代表を務める石綿隆三さん

ラクっチャ

掲示板

ラクっチャから皆さんへ
お知らせのコーナーです。

ラクっチャ区民公開講座 楽しくチャレンジ!人生100年時代の介護・フレイル予防

高齢期の栄養 ~フレイル予防の 食事と栄養の知識を学ぼう~

日時: 令和5年7月25日(火) 13:00~14:30

場所: ラクっチャ研修室

講師: 西村一弘氏(公益社団法人東京都栄養士会会長)

対象: どなたでも 定員: 会場110人(事前予約)

申込: 令和5年7月1日(土)より電話または直接

申込・問い合わせ先: 港区立介護予防総合センター ラクっチャ
TEL.03-3456-4157

Zoomによるオンライン配信
(定員100人)は
7月24日(月)まで受付。
ホームページから予約サイトへ
お進みください。



ボイストレーニングで健康に!



監修: 漣さや香(さざなみ・さやか)
ボイストレーナー

大阪府出身。歌手、ミュージカル女優として活躍後、お笑いコンビ「モエヤン」を結成し、数々のお笑い番組に出演。解散後、芸能界を引退し、ボイストレーナーの道へ。さまざまな経験を生かしてオリジナルなレッスンを提供している。

5月以降、マスクなしで人と会うことも増えてきました。とはいっても、長い間マスクを着用して顔が動かさなかったために、表情筋が衰えている人も多いようです。感情を表現するために重要な表情筋のトレーニングを始めて、にこやかな表情を取り戻しませんか。

ウォーミングアップ

筋肉をいきなり鍛えるのではなく、まずは皮膚を柔らかくすることからスタートを。3本の指で皮膚を軽く押さえ、10回ほど指で柔らかくほぐします。顎から頬ぼねあたりまで、上に向かって動かしていきましょう。



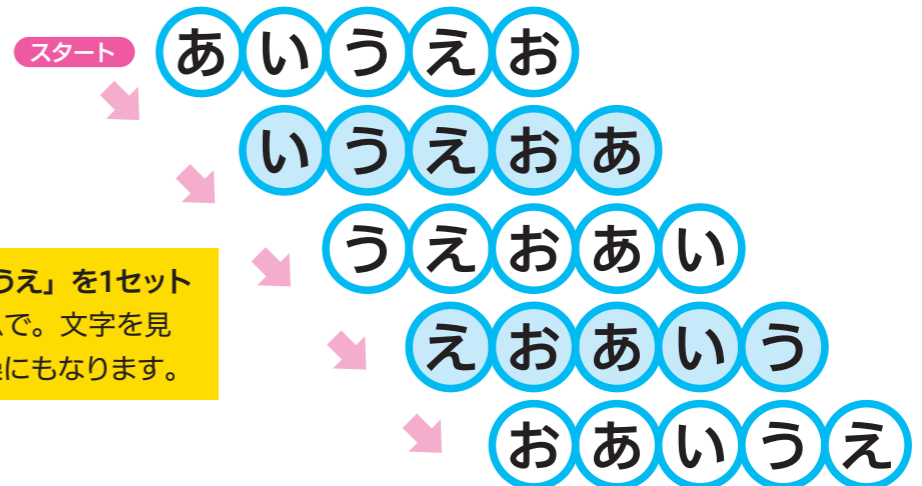
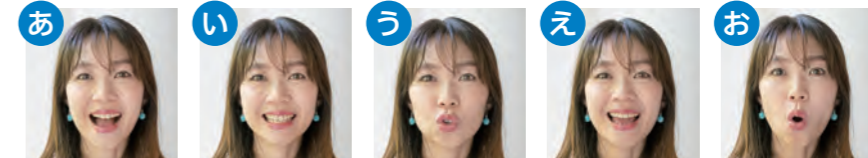
血流が回り
皮膚が柔らかくなる
入浴中がおすすめ

● 10回ずつ できる限り細かく。指を滑らせるのではなく、軽く押さえて動かします。

声を出して滑舌を鍛える

母音体操

「あいうえお→いうえお
あ→うえおあ→えおあ
いう→おあいうえ」と母音の順番を入れ替えながら、腹式呼吸を意識し、口を大きく開けて、はっきり発声しましょう。



● 「あいうえお~おあいうえ」を1セット
1セットをなるべくひと息で。文字を見ずに言えれば、頭の体操にもなります。

あぶりカルビ

唇と舌のトレーニングになる言葉です。「あぶりカルビ」と言うだけで、口が動きやすくなります。噛まずに言えるよう、ゆっくり、しっかり口の外側と内側を動かしましょう。

鏡を見ながら、
口角をあげる
ように。

あぶりカルビ

● 4回 4回できるようになったら8回に挑戦。

表情筋をほぐして夏スマイル!

港区の花を訪ねて

夏

アジサイロード



私たちがアジサイの花と思っている部分は花弁ではなくガクで、実際の花はガクの中心の丸い部分です。「アジサイロード」は、緑の普及・啓発と地域コミュニティを深める目的で、「高輪みどりにつながるプロジェクト」が中心に整備しています。

◆◆◆ 教えてくれたのは

小野悦子さん(介護予防リーダー)

私もこのプロジェクトに参加してお手伝いをしています。皆さんに見に来ていただけたらうれしいです!



◆◆◆ アジサイロードの場所

港区高輪地区総合支所と二本榎通りを結ぶ通りが「アジサイロード」と呼ばれています。通り沿いにある、港区立高松中学校のフェンス沿いにアジサイが咲き誇ります。見頃は年により変わりますが6月中旬~7月上旬ぐらい。



港区内にある秋・冬の花スポット情報を募集しています。
写真と場所の情報と一緒に介護予防総合センター ラクっチャまで
お知らせください。左のQRコードからメール送信ができます。



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

<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34号 2023年7月1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 ラクっチャ

発行責任者：センター長 尾芝徳一