

ラクっチャ通信

2023 秋

第35号

特集

通いの場で

介護予防

第3回

活動を長く続けるコツは、
リーダーさんが
「頑張りすぎない」こと！

● シニアのためのスマホ活用術
第3回

Zoomで広がる新しい世界

ズーム

● ラクっチャ専門職がみなさんの「困った！」に答えます
〈歯科衛生士・管理栄養士〉

良く噛んで健康に、

秋の味覚を楽しもう！

おやつは楽しく！健康的に





活動を長く続けるコツは、
リーダーさんが「頑張りすぎない」こと!

特集

通いの場で介護予防

第3回

江尻愛美先生に聞きました!

今回は「通いの場」としてのグループ活動を継続するためのポイントについて、東京都健康長寿医療センター研究所の江尻愛美先生に話を聞きました。グループを運営しているリーダーの人たちは、ぜひ参考にしてください。



リーダーさんが疲れてしまい活動が止まるのはもったいない

「通いの場」としてのグループでは、①リーダー格の人（以下・リーダーさん）
②リーダーさんを支える役割の人たち
③参加する人たちがいると思います。その人たちを対象にした私たちの調査の中で「何か課題を感じていますか？」と質問すると、参加する人たちの半数くらいは「特に感じていない」と答えるのですが、リーダーさんたちの9割が「課題を感じている」といっています。

具体的な課題の内容を見ると「参加者の減少」「参加者の健康不安」といったことは、リーダーさんも参加者も共通して感じているのですが、例えば「運営メン

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）

バーの不足「行政との連携が困難」など運営に関する悩みはリーダーさんだけが抱えているという実情があるようでした。そのまま放置してしまうとリーダーさんが疲れてしまい、せっかく続けてきた活動が立ち消えになってしまいかねません。これは、とてももったいないことだと思いうので、具体的な対策を考えてみました。

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

おやき ~かぼちゃあん~

■材料 (4個)

〈おやき〉 強力粉…½カップ
薄力粉…½カップ 塩…ひとつまみ
熱湯…90~100cc サラダ油…適量
水…50cc
〈かぼちゃあん〉 かぼちゃ…100g (わたと種、皮をむいた状態) 砂糖…10g クルミ…15g

■作り方

準備 ◎クルミは5mm角に切り弱火のフライパンで5分程度煎り (油をひかない)、冷ましておく◎カボチャは3cm角に切っておく。

- ①強力粉と薄力粉と塩をボウルに入れて菜箸で混ぜ、熱湯を少しずつ加えながら菜箸でひとつにまとめるように混ぜる。手で触られる温度になったら手でよく混ぜる。
- ②そのままラップをして30分ほど常温でねかせる。

③かぼちゃを7~8分蒸して (または600Wのレンジで4~5分加熱して) ボウルにあけ、フォークでつぶしながら砂糖を加え、クルミを入れる。



④②でねかせていた生地を4等分に分けて丸める。打ち粉をしたまな板の上で、直径10cmくらいの円状にのばして、③のかぼちゃあんを包む。

⑤フライパンに油をひき、綴じ目を下にし中火で両面に焼き色を付けたら、水50ccを入れてふたをして、弱火で蒸し焼きにする。5~6分焼いたらふたを外し、残りの水分を飛ばしてできあがり。

■栄養ポイント

かぼちゃにはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚の抵抗力を強くします。他にビタミンC、Eも多く含まれています。

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3回……………p3
- 活動を長く続けるコツは、リーダーさんが「頑張りすぎない」こと!……………p6
- シニアのためのスマホ活用術……………p6
- 第3回 ZOOMで広がる新しい世界……………p6
- ラクっチャ専門職がみなさんの「困った!」に答えます……………p8
- 〈歯科衛生士・管理栄養士〉……………p8
- 良く噛んで健康に、秋の味覚を楽しもう! おやつは楽しく!健康的に……………p8
- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート……………p10
- ラクっチャやエンジヨイ!! サマージョイイベント令和5年度介護予防リーダー養成講座ラクっチャや区民公開講座……………p10
- 自主活動グループだより……………p12
- 第4火フェ……………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
- 発声と腹式呼吸で肺機能をアップ……………p14
- ラクっチャ掲示板/港区の花を訪ねて……………p15

身近なところにある通いの場



安倉さんが育てた花を持ってきて植えたり、元気がなくなった花を交換したりしています。



「ありすいきいきプラザ」入口前には、色とりどりの華やかな花が並ぶ花壇があります。こちらを手入れしているのが、ありすパレットガーデンの代表・安倉さんです。40年以上ガーデニングが趣味だったという安倉さんが、ふと、この花壇が寂しくなっていたことに気づき、「花を植えさせてもらえませんか？」と館長に提案をしたことをきっかけに活動がスタート。素敵な花壇になったことで、さまざまな人が安倉さんに声をかけ、交流の輪が広がっているそう。花が多く咲く春に向けて、ぜひ色鮮やかなガーデンと一緒に作ってみませんか。

来春に向けて、
ガーデニング仲間募集中！

ありすパレットガーデン (麻布地区)



安倉さんが福井に住んでいたときに作っていた庭のガーデニングの様子。

リーダーさんに聞きました！ 代表 安倉さん

「ここでのガーデニングを通じて人との接点や交流が増え、生活が一変しました。みなさんのアイデアを借りて、見た人がワッと驚く華やかな花壇をつくってみたいです。活動は特定の時間を設けず、自由参加制にする予定なので、気軽に問い合わせてくださいね。花の相談ができる『花カフェ』も開催したいと思っています。一緒にガーデニングをしてくれる仲間が増えたら本当にうれしいです。“花ある華やかな人生を！”

グループを「登録」するメリット

- リーダー同士で横のつながりができる
 - 他のグループと交流ができる
 - 備品の貸し出し等のサポートが受けられる
 - 健康面や運動面でプロのアドバイスを受けられる
- など

「通いの場」としてグループ活動をしているなら、ぜひ自治体の機関に団体登録しましょう。次のようなメリットがあります！



リーダーさんのためのグループ運営のポイント

- 一人でやろうと気負わない
- 課題があればメンバーと共有する
- メンバー間で少しずつ役割分担をする
- 別グループのリーダーさんたちと横のつながりをもつ
- 困った時は早めにメンバーか第三者に相談する



リーダーさん一人で悩まずメンバーや第三者に相談を

せっかくの活動がリーダーさんの疲労・ストレスの源になってしまつては元も子もありません。頑張りすぎて燃え尽きないように、「細く長く続ける」ことを意識してみてください。リーダーさんにとつてもっとも大切なことは、「一人でなんでも抱え込まない」こと。少しでも困ったことがあつたら、普段からサポート役を担ってくれている仲間と話してみませんか。話題によっては参加者みんなと共有してもいいでしょう。人数分だけ多様なアイデアが出てくるかもしれませんし、なにより気が楽になります。

もしもグループ内で話しにくい場合は、団体登録をしている自治体の機関(例えばラクっちゃ)のスタッフに相談してみればいかがでしょうか。さらによいのは、他のグループのリーダーさんと交流すること。同じ立場ですから似たような悩みを経験しているかもしれませんし、気持ちもよくわかってくれるはずですよ。こうした関わりを持つために、グループ活動をする際は自治体の関連機関に団体登録をすることをおすすめします。

少しずつでもいいので参加者みんなで役割分担を

それから、参加者一人ひとりに何か役

S, N, Hグループ (芝浦港南地区)

朝のラジオ体操で
一日を元気にスタート！



ポスターは佐藤さんの手作り。活動の事前準備は永井さんが行っているそうです。

芝浦二丁目にある田町グリーンハウスのエントランスで、毎週日曜の朝10時からラジオ体操を行っているS, N, Hグループ。代表の佐藤久代さんが、地域を元気にするためにどんなことをしたらいいかを考えたことをきっかけに、永井昭子さん、石上亮子さんとともに、昨年ラジオ体操グループを発足しました。参加者は住民が中心で、子どもから大人まで年齢層はさまざま。準備運動の後、「NHKラジオ体操第1・第2」で無理なく身体を動かします。活動時間は約20分なので、気軽に運動を始めた人にも参加しやすいグループです。



代表の佐藤久代さん(右)、永井昭子さん(中央)、石上亮子さん(左)

リーダーさんに聞きました！

●「体操だけでなく、先日は理学療法士さんを読んで、『つまづかない方法』を教えてくださいました。今後は口腔ケアの専門家にお話を聞くイベントも予定しています」(佐藤さん) ●「体操後に、みんなで情報交換する時間も楽しいですよ。飛び入り参加も歓迎しているので、ぜひ気軽にいらしてください」(永井さん) ●「一人ではなかなか続かないことでも、仲間と一緒になら運動を継続できて楽しいです」(石上さん)

お気軽にご相談ください！

このページで紹介している「通いの場」への参加を希望する場合は、介護予防総合センター ラクっちゃまでご連絡ください。

江尻愛美 (えじり・まなみ)

東京都健康長寿医療センター研究所 福祉と生活ケア研究チーム所属。早稲田大学スポーツ科学部在籍時より介護予防に関心をもち、同大学大学院で博士(スポーツ科学)の学位を取得。現職では自治体の介護予防事業の支援や介護予防体操の開発などの実践的な研究に取り組む。



目を割り振って、みんなが主体的に参加できるようにすることも大切です。メンバーの人たちも、いつまでも「お客さん」として参加するのではなく、どんな小さなことでもいいので「自分でもできること」をリーダーさんに申し出てみましょう。

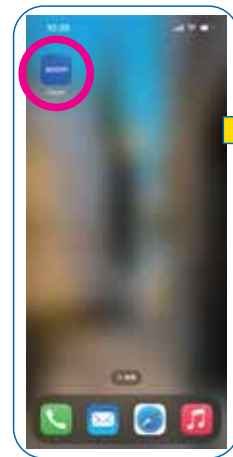
私たちの研究では、リーダー的な役割を持つ人の方が、参加するだけの人よりも健康であるということがわかっています。元々健康な人がリーダーを務めているということもありますが、「人の役に立つ」ことで「自分が支えられる」という側面があるためです。それをリーダーさんだけが享受するのではなく、メンバー一人ひとりが「自分も誰かのために何かできる」と感じられる場になれば、みんなが元気になれるのです。

まずはラクっちゃんの「Zoom体験会」に参加しましょう!

少しできるようになったら
ラクっちゃんのオンライン講座にチャレンジ!

たったこれだけのステップで参加できます。

- 1 Zoomアイコンをタップ
(指で軽く触れる)して起動
- 2 「ミーティングに参加」アイコンをタップ
- 3 指定された「ミーティングID」と「パスワード」を入力
- 4 ミーティングに参加できました!



ミーティングから退出する時はここをタップ

パソコン、タブレット、スマートフォンなど機器によって画面の見え方は少し違いますが、基本は同じです。

Zoomアプリを自分の機器にダウンロードしたり設定するのは、下記の②Zoom使い方講座に参加したり、周りの詳しい人に手伝ってもらおうといいでしょう。

Zoom体験会&使い方講座&主催者講座

- 1 Zoom体験会 (60分)
ズームを初めて体験する人向けの講座。使用機器はラクっちゃで用意するので、手ぶらで参加できます。
- 2 Zoom使い方講座 (90分)
ズームを使ったオンライン通話に、スムーズに参加できるようになることを目的とした講座。スマートフォン、タブレットなど、ご自身の機器とイヤホンが必要。講座内でZoomアプリをダウンロードします。
- 3 Zoom主催者簡単講座 (75分)
Zoom経験者を対象にミーティングを主催する方法を学びます。Zoomアプリをダウンロードしたご自身の機器持参。

対象：60歳以上の区民

開催日時ほか詳しいことはラクっちゃにお問い合わせください。

これらの体験会や講座にはICTボランティアが協力しています。

今までZoomに触れたことがなくてどう使っていいのか不安な人は、まずはラクっちゃんの「Zoom体験講座」に参加してみませんか。Zoomとはどういうものか実際に見て、講師と一緒に操作してみましょう。一見ハードルが高そうに見えても、慣れれば簡単に使えるようになります。

Zoomでできること

- 会議や打ち合わせ
- 友人との集まりや同窓会
- オンライン旅行
- オンライン診療

など

- ラクっちゃでは
- オンライン講座やレッスンの受講
 - ラクっちゃ専門職オンライン個別相談

Zoomのイメージ

ラクっちゃで開催されている区民公開講座に自宅から参加するなど、離れた場所を結んで映像や音声によるコミュニケーションができるツールです。



介護予防総合センター
ラクっちゃ

自宅など

- ※スマホやタブレットでZoomを使うためには、Zoomアプリをダウンロードする必要があります。
- ※Zoomは、Zoom Video Communications, Inc.の登録商標です。
- ※この記事で紹介しているZoomとは、Zoom (ズーム) が提供するZoom Meetings (ズーム ミーティングス) のことです。
- ※視聴には大量のデータ通信を使用します (Wi-Fi環境推奨)。

スマホ活用術

第3回

ラクっちゃの講座や教室でもオンラインの開催が増えてきました。Zoomを使えるようになって、自宅から気軽に参加してみませんか。

Zoom (ズーム) が提供するZoom Meetings (ズーム ミーティングス・以下Zoomと表記) とは、パソコンやスマートフォン、タブレットなどを使って、オンラインでセミナーや会議に参加したり、自分でも主催することができるアプリです。エクササイズやヨガなどのオンラインレッスンを受けたたり、遠方の家族や友人と顔を見ながらおしゃべりを楽しんだりすることもできます。もちろん、直接会うに越したことはありません。

せんが、Zoomを利用すれば、普段なかなか会えない人と実際に顔を見て話すことができたり、新しい繋がりを得ることができたりもありません。また、このような知的活動は認知症予防にもとても効果があるといわれています。ラクっちゃの体験講座に参加したり、周りの詳しい人にサポートしてもらいながら、チャレンジを始めませんか? さっと新しい世界が広がるのではないのでしょうか。

こんな風に画面を通して話せます



Zoomの画面はこのように表示されます。大きい画面がZoomをしている相手で、右下の小さい画面が自分です(上)。参加者が複数の場合は、同じ大きさを参加者を同時に表示もできます(下)。

教えてくれた人



上條玲子さん

ラクっちゃ非常勤スタッフ。一般企業で働いていた時にオンライン会議ツールを使い慣れていたため、ラクっちゃZoom体験会の講師も担当しています。

Zoomで広がる新しい世界

ラクっちゃん専門職が
みなさんの困った! に答えます

歯科衛生士

管理栄養士

Q

&

A

ラクっちゃんには、みなさんがいきい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、每号わかりやすくお伝えしていきます。

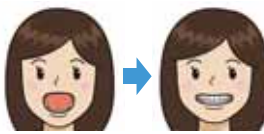
良く噛んで健康に、秋の味覚を楽しもう!

Q 噛むことが苦手なのですが、たくさん噛まないで済ませたいのですが、心身の健康をしっかりと噛んで食べることは、心身の健康を維持・向上させるための大切な習慣です。お口の働きを良くして、実りの秋を楽しみましょう。

A 食べるという行為のためには、唇・歯・顎・舌・喉の動きと呼吸のタイミングを合わせ、目・耳・鼻・手指ほかさまざまな器官をスムーズに連動させなければなりません。それが心身の健康やQOL（生活の質）の維持向上にも繋がります。しっかりと咀嚼して旬の食材を美味しく食べるためにも、日頃から、

- ① 定期的に歯科受診をする。
- ② 歯を抜けたままにしない。
- ③ 毎日のお手入れをきちんと行う。
- ④ お口周りの筋肉を鍛える。

口周りの筋肉を鍛える



口を大きく開けてアーと5秒。
口を横に一文字になるように奥歯を噛みしめて、イーと5秒。

咀嚼・噛むことの8大効果「ひみこのはがいぜ」

- | | | |
|---|-----------------|------------------------------------|
| ひ | 肥満を防止する | 食べ過ぎを防ぎ、心の安定に必要な脳内物質のセロトニンの分泌も促す。 |
| み | 味覚が発達する | 唾液の分泌を促し、味覚情報の伝達を助ける。 |
| こ | 言葉の発音をはっきりする | 口のまわりの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりする。 |
| の | 脳の働きを活発にする | 脳の神経活動や前頭前野・海馬が活性化し、認知力・記憶力向上に繋がる。 |
| は | むし歯、歯周病、口臭を予防する | 唾液の分泌が増え、口の中の清掃効果が高まる。 |
| が | がんを予防する | 唾液の酵素ペルオキシダーゼが食品中の発ガン物質の働きを抑制。 |
| い | 胃腸の働きを促進する | 消化酵素の分泌が盛んに。細かくかみ砕くことで胃腸への負担が和らぐ。 |
| ぜ | 全身の体力の向上 | よく噛めば全身に活力がみなぎり、筋力や体力・運動神経の向上に繋がる。 |

(出典：学校食事研究会)

歯科衛生士
大石修子



口腔の健康を保ち、食べる機能を維持するために、歯の磨き方の指導や、食生活・生活習慣の指導などを行います。

- 虫歯や歯周病といった歯の病気について相談したい
- 口の中の生活習慣について知りたい、口のセルフケアについて教えてほしい など

おやつは楽しく!健康的に

Q 甘いものをついつい食べ過ぎてしまいます。おやつを食べる時に気をつけることはありますか?

A 甘いものは楽しみやストレス解消にもなりますが、量と内容には気をつけましょう。

管理栄養士・調理師
廣井英子



一人ひとりに合わせた、栄養指導や栄養管理を行い、食事や栄養についてのアドバイスを行う、栄養の専門家です。

おやつを食べ過ぎてしまう人は、昼食(特に炭水化物、ご飯、パン、麺)を控え過ぎていませんか? そうするとおやつの時間に血糖値が下がって脳が甘いものを欲するために、つい甘いものを多く食べてしまいます。昼食は炭水化物、野菜、タンパク質をバランスよく摂りましょう。あまり食べられなければ、サンドイッチやチーズパン、肉まんなど、夕食にひびかない程度の軽食をおやつにするのもおすすめです。

甘いものや果物に含まれている糖分や果糖は、消費しないと中性脂肪になるので、美味しいものを食べたなら体を動かしましょう。座ったままで足踏みしたり、掃除機をかけるだけでも良いので、家中でもこまめに動く和良好的でしょう。

おやつで補う!

タンパク質&野菜

体に大切なタンパク質や不足しがちな野菜をおやつで補いましょう。

タンパク質

(筋力・体力・免疫力の低下を防ぎます)

ヨーグルト、チーズケーキ、プリン(卵)、杏仁豆腐(牛乳を使用) など

野菜

(1日の摂取量の目安は300~350g)

かぼちゃのプリン、スイートポテト、野菜チップス(塩分のあるものは摂り過ぎ注意)、野菜ジュース など

こんなことに注意して!

- ◆ 甘い飲み物には糖分が多いものもあるので注意。
- ◆ 早食にならないよう、ゆっくり食べましょう。
- ◆ 大袋のものはお皿に少しずつ出して楽しみましょう。
- ◆ カロリーの多いものを食べた次の日は少ないものに。
- ◆ 果物も果糖があるので摂りすぎには注意を。

おやつ目安量は200kcal!



こんな時、ご相談ください

- 最近体重の減少が気になる
- 一人でする簡単な調理法を教えてください
- 料理が苦手で困っている など

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。

東京都健康長寿医療センター研究所 福祉と生活ケア研究チーム所属の江尻愛美氏を講師に迎えて実施しました。



令和5年度 介護予防リーダー養成講座

7月12日(水)～9月20日(水)
※8月9日～23日を除く毎週水曜、全8回
13:30～16:30
(別途8月3日～29日見学実習あり)

地域で介護予防活動を主体的・積極的に担うボランティア「介護予防リーダー」の養成講座を今年も実施しました。8月2日(水)の講座では、「地域の課題の抽出」をテーマに、●この地域に住む高齢者の特性(良い点、課題) ●その理由として考えられること ●介護予防リーダーに求められていると思われること について具体的に検討。各自で考えて付箋に課題を書き出した後、グループワークを行いました。それぞれの意見を出し合っており、最後にそれぞれのグループが発表。一人ひとりが積極的に発言し、「介護を高齢者だけ



20代、30代の参加者もいたことで異なる視点から学び合うことができ、活発な意見交換の場となりました。



の問題にしないため、若い人に向けても発信する」自分に関係ないと思っている人を巻き込むために、介護予防のイメージアップが必要」など、建設的な意見を多く聞くことができました。



ム作り」(講師:皆川慶子氏)、「夏野菜を使った簡単料理」(講師:浅倉信子氏)、「ソニーヤ」(講師:管理栄養士廣井英子)、「ひんやり簡単スイーツ」(講師:抹茶白玉ぜんざい) (講師:管理栄養士廣井英子) も人気を集めました。8月12日にはラクっちゃ縁日、8月15日にはリーブラホールで「みんなで踊ろう!沖縄三線コンサート」(三線&ギター&琉球演舞) (協力:株エルパ) も開催され、沖縄式のコンサートを楽しましました。

ラクっちゃ区民公開講座

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～

7月25日(火) 13:00～14:30

公益社団法人東京都栄養士会会長の西村一弘氏が、食事と栄養がいかにフレイル予防のために重要なかを、わかりやすく講義してくれました。当日は会場だけでなく、オンラインによる参加者もあり、皆さん熱心に聞き入っていました。「ためになるお話が多く、今日から参考にして食生活を見直します」という声もありました。

ラクっちゃ エンジョイ!! サマーイベント

8月1日(火)～15日(火)
※開催時間は日程により異なる

介護予防普及啓発のための イベント レポート

期間中、毎日開催の「答えを知って学んでみよう」介護予防クイズ」のほか、16種のイベントプログラムを実施したサマーイベント。

体を動かすプログラムとして「ボクシングエクササイズ」(講師:浅倉信子氏)、「ソーラーポール」(協力:株式会社YAKOHO)、「ケンパツパ」(講師:介護予防運動指導員田邊裕美)、「からだバー」(講師:富永美香氏)、「頭とカラダを繋げるレッスン」(講師:竹森徳芳氏)などの講座を実施。そのほか「オンライン旅行」(協力:東京トラベルパートナーズ株式会社)や「誰でもできる簡単薬膳茶」(講師:雲瑠氏)、「資生堂ライフクオリティビューティーセミナー」(いきいき美容教室) (協力:資生堂ジャパン(株))、「九星気学」(講師:阿部耀心氏)、「eスポーツ」(脳トレゲーム) (講師:嘉悦大学 内海研究会)、「寺子屋ラクっちゃ」(講師:小島良平氏)なども好評でした。「誰でも簡単!しゅわしゅわわバスボ



酷暑の日が続いた夏でしたが、サマーイベントをはじめ、ラクっちゃで開催した各種イベントに多くの区民の皆さんが参加してくれました。その様子を写真とともに振り返ります。(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ちゃ)

「みんなで踊ろう!沖縄三線コンサート」(三線&ギター&琉球演舞)では、手拍子や舞で観客も参加!



男女に分けて実施した「ボクシングエクササイズ」では、たっぷり汗をかき、楽しく運動を楽しみました。



「夏野菜を使った簡単料理」(ひんやり簡単スイーツ)では男性の参加もあり、料理と試食で盛り上がりしました。



ヨーヨーや射的などで、昔懐かしいお祭りの縁日を開催。家族連れの姿もありました。



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

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

カーナアレ (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

第4火フェ

今回は、第4火曜日13時から月に1回のペースで活動している「第4火フェ」の様子を取材しました。港区白金台にある代表・廣瀬房代さんの自宅1階で開かれる同サロングループは、2016年から活動がスタートしました。



この日は廣瀬さんのママ友仲間を中心に集まりました。

楽しんでいました。

このグループでは、毎回の担当者や専門家をゲストに招いて、高齢者が安全に暮らしていくための知識や情報を話してもらう「知ってタイム」という30分〜1時間のコーナーを設けています。主なテーマは、防災、口腔ケア、栄養、成年後見人、介護など。この日は「暑い夏を乗り切る方法」をラック



廣瀬さんの自宅玄関にはサロン案内の目印があります。入るときはインターホンを鳴らしましょう。

取材日は夏真っ盛りの7月某日。廣瀬さん宅のテーブルにはスイカやお菓子、冷たい麦茶が並び、集まった人たちは食べたり飲んだりしながら、和気あいあいと会話を

ちやの担当者がレクチャーしました。「話を聞く座学のみにはならないよう、実践や体験を用いた学びを意識しています。また、同じテーマでも前回の内容を復習しながら、新しい知識や時期に合った情報を取り入れることも心がけています(廣瀬さん)」「知ってタイム」のあとは、「こんなときみんなどうしているの?」という些細な疑問から最近の気になるトピックまで、好きなことを思い思いにおしゃべりする時間に。「直接人と会ってエピソードを共有できる機会はとても大事ですね。たとえ身の回りで理不尽なことがあつたとしても、ここでみんなに相談するといったのまにか笑い話になっちゃうこともありますよ」と廣瀬さんは笑みを浮かべます。

参加者の一人は、「この自主活動をきっかけに



過去には25人も参加者が集まったこともあるそう。この日は女性のみでしたが、もちろん男性が参加する日もあります。

外出の予定ができるので、廣瀬さん宅に向かう途中の夕食を含め、毎月みんなで集まる時間が待ち遠しい」と話していました。高齢者にとって、日常的な楽しみが増えるのは生きがいにもつながります。終始、笑顔が絶えない明るい雰囲気。報告したり、困っていることを相談したり、楽しく談笑したりする時間を作ってみるのはいかがでしょうか。男女年齢問わず、港区に住んでいない人でも参加でき、費用は1回につき100円です。連絡はLINEをはじめ、メールや電話でも行っているため、スマホを使いこなせない人も気軽に参加できます。興味のある人は、ラックちゃまでお問い合わせください。



代表を務める廣瀬房代さん

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。

イベントの内容、申し込み方法などの詳細は10月1日「広報みなと」やラクっチャホームページに発表します。ご確認ください。

！！入場無料！！

港区介護予防フェスティバル

第15回 健康長寿! in みなと ~飛び出そう!夢は走るよ アクティブシニア~

第一弾

「元気で長生きの5箇条」 いつまでも健康で、人生を楽しむために大切な5つのポイントを、専門スタッフが分かりやすくお伝えします。

日時・場所	10/31 (火) 14:00~15:30	青山いきいきプラザ「動くべし! (運動)」
	11/1 (水) 10:00~11:30	神応いきいきプラザ「頭を使うべし! (認知症予防)」
	11/2 (木) 10:00~11:30	神明いきいきプラザ「人と会うべし! (社会参加)」
	11/6 (月) 10:00~11:30	芝浦港南区民センター「食べるべし! (栄養)」
	11/7 (火) 14:00~15:30	ありすいきいきプラザ「嘔むべし! (口腔機能)」

第二弾

介護予防測定や発表会、まち歩きのほか、由美かおるさんによる健康呼吸法、シルバーディスコ、秋の四重奏コンサートなどのさまざまなイベントを予定しています。

日時・場所 11/10 (金) 10:00~16:00 (予定)、11/11 (土) 10:30~12:00 (予定)
介護予防総合センター ラクっチャ、リーブラホール 他

港区の花を訪ねて

秋 バラ



港区の花のひとつバラ。秋は湿度が低くバラの香りの放出が抑えられるため、良い香りを長く楽しむことができるそうです。芝浦中央公園には、開園当初から育てられた6品種のバラがあり、世界バラ連合の殿堂入りしています。

◆◆◆教えてくれたのは

平尾恭一さん

港区内の写真を長年撮り続け、ホームページ (<https://minatoku.takaramita.com>) や、自費出版で紹介しています。



◆◆◆バラに出合える場所

品川駅東口から徒歩10分の芝浦中央公園のバラ園には、約110品種ものバラが植えられています。見頃は10月中旬と5月中旬。



区内にある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。

ボイストレーニングで健康に!



監修: 津さや香 (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。

秋になると日に日に外気の乾燥が増してくるのを感じます。肌や喉の乾燥が気になる人は多いと思いますが、実は肺の働きが低下しがちな季節でもあります。そこで、今回は滑舌トレーニングのほかに、呼吸を深めて肺機能を活性化させる「ハミング」と「腹式呼吸」を紹介します。

発声と腹式呼吸で肺機能をアップ

呼吸を深めるトレーニング

ハミング

口を軽く閉じたまま「ム」か「ン」の発音で「ドレミファソファミレド」の音階でハミングします。音程は正確でなくてもいいので、ゆっくり5回行いましょう。鼻から息が抜けて顔全体が内側から振動し、表情筋が柔らかくなります。

音程がズレても気にしないで!



● 眉も一緒に動かす「ドレミファソ」で眉を上げ、「ファミレド」下げを意識します。

腹式呼吸

まず、おへその高さの脇腹に両手を添え、お腹の動きがわかるようにします。おへその下あたり(丹田)に力を入れて、無声で力強く「シュツ」と4回、5回目に「シュー」と長く息を吐きます(シュツ、シュツ、シュツ、シューー)。息を吐く時にお腹を膨らませることを意識して、ゆっくり5回行います。



● 「シュツ」でお腹を膨らませる左は呼吸をする前、右が「シュツ」でお腹が膨らんだ状態です。

声を出して滑舌をきたえる

パラピリ滑舌体操

「パラピリプルペレポロ」(息継ぎ)「ピリプルペレポロパラ」を1セットとして3回繰り返して発声してみましょう。「パ行」唇に力を入れ、「ラ行」は舌をしっかりを使うことを意識して。

パ ラ ピ リ プ ル ペ レ ポ ロ
ピ リ プ ル ペ レ ポ ロ パ ラ

● 文字を見ないでチャレンジ!
文字を見ながらも口腔機能の維持向上には効果がありますが、上の2行を覚えて、文字を見ないで発声できれば脳の活性化につながります。

姿勢にも注意!

寒くなってくると背中が丸まってしまいがち。トレーニングの際だけでなく、普段から胸を開くように意識しましょう。肩の力を抜き、肩甲骨を寄せるイメージ。





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35号 2023年10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