

# ラクっチャ通信 2025冬

第40号

特集

## フレイルと向き合おう 心のレッスン

第4回

「あきらめない心」を持つよう！



● 初心者もチャレンジ！  
季節を楽しむクッキング

冬・韓国風チヂミ（常備菜・豚ひき肉の応用編）

● ラクっチャ専門職がみなさんの「困った！」に答えます  
〈言語聴覚士&介護予防主任運動指導員〉

加齢に伴う難聴は認知機能を低下させる？  
冷え対策に「足首回し」を



臨床心理士に聞く

特集

# フレイルと向き合う心のレッスン♡

第4回

## 「あきらめない心」を持つ！

誰にでも何かを「手放す」局面が訪れることはありませんが、それは「あきらめる」ことではありません。自分をあきらめずに変化を受け入れる心があれば、何歳になっても新たな一歩を踏み出せるのではないのでしょうか。自分をあきら

つまずいた時には人に話してみる

本誌でも繰り返し伝えてきている通り、シニア世代にとって趣味のグループ活動や地域のボランティア活動といった社会参加はとても大切。そうした活動に取り組んで毎日をいきいきと過ごしている人はたくさんいると思いますが、年齢を重ねるにつれて、そこから足が遠のいてしまうことがあります。理由は人によりさまざまですが、「体力が追いつかなくなつた」「以前できていたことができなくなり楽しくなくなつた」といった声が少ないはず聞かれます。そこで言いたいの

「もしもつまずいて、そこであきらめ

### フレイルと心の関係

加齢により心身が衰えた状態のことをフレイルといい、「身体」「心(精神)」「社会性」の3つの側面が相互に影響し合っています(心のフレイルの背後に認知症が関わっていることもあります)。万が一、どれかが弱ってしまっても、この3側面からアプローチすれば大丈夫。心を良い状態にすることが、身体機能の維持改善、社会性の向上などにもつながります。

#### フレイルの多面性



出典：健康長寿ネット(公益財団法人長寿科学振興財団)

手話

でコミュニケーションに挑戦!

## いざというときに手助けできる

事故や自然災害などの緊急時。耳の不自由な人は、音声からの情報が伝わりづらく、不安な思いを抱えているかもしれません。今回は「もしも」のときに困っている人を手助けできる手話を紹介します。

どうしたの?



教えてくれたのは、岡田藤子さん

右手の人差し指を立てて左右に2回振ります。「助けたい」という気持ちを伝えるため、顔を少し傾けたり、質問している表情を意識したりするといいでしょ。

あぶない



両手の指を軽く曲げて胸元に引き寄せながらぎゅっと握ります。そして指先で胸を2回ほど叩きます。危険を察知したら、すぐに知らせてあげられるよう素早い判断も大切です。

逃げる



両手のこぶしを握って構え、斜め上にさっとあげます。非常口のイラストのイメージです。一刻も早くその場を離れられるよう、避難を呼びかけましょう。

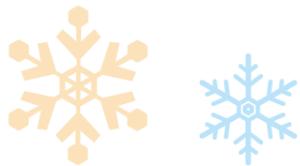
「7人の姫」がステージで手話歌披露

11月9日に開催した第16回介護予防フェスティバルで、手話歌サークル「7人の姫」がリーブラホールのステージに登場。チームAKYの演奏に合わせて「四季の唄」「見上げてごらん夜の星を」などお馴染みの曲を披露し、会場から大きな拍手を受けました!



〈目次〉

- 手話でコミュニケーションに挑戦! ..... p2
- 特集  
フレイルと向き合う心のレッスン  
第4回 「あきらめない心」を持つとう! ..... p3
- 初心者もチャレンジ!  
季節を楽しむクッキング  
冬・韓国風チヂミ  
(常備菜・豚ひき肉の応用編) ..... p6
- ラクっちゃ専門職がみなさんの「困った!」に答えます  
言語聴覚士&介護予防主任運動指導員 ..... p8
- 介護予防普及啓発のためのイベントレポート ..... p10
- 港区介護予防フェスティバル/スウェーデン高齢者・社会保険大臣と一緒にやろう! みんなといきいき体操/体操マスターに聞きました ..... p12
- 自主活動グループだより EDOカフェプラス ..... p12
- 自主活動グループ一覧 ..... p13
- コミュニケーション術を学ぼう  
くすつと笑えるエピソードトーク ..... p14
- ラクっちゃ掲示板  
/ランニング・ウォーキング入門 ..... p15



参加者は近隣に住む人がほとんどなので、どこか「近所づきあい」のような和気あいあいとした雰囲気の中、のびのびと歌っている姿が印象的です。今回お話を伺った下田志保子さん(84歳)も、元々は一般の参加者だったそうですが、今では代表を務めるようになりました。「立ち上げ当初からのメンバーがまだ数人参加されています。私たちのカラオケのルールは①時間までに来場すること ②初回は見学のみ の2つだけ。気軽に参加できるのも、毎回20人くらいが参加してい



南麻布いきいきプラザ  
カラオケグループ



南麻布いきいきプラザで、もう20年以上も続けているカラオケのグループ。週に一度集まって、思い思いにリクエストした歌を歌います。

代表の  
下田志保子さんも  
得意の歌を披露



ます」とのこと。  
南麻布いきいきプラザで毎年春と夏に開催する演芸会では、ステージに上がって日頃の練習の成果を発揮するメンバーも。この演芸会ではカラオケだけでなくフラダンスや銭太鼓などいろいろなグループの皆さんがパフォーマンスを披露し、とても盛り上がるそうです。また、港区老人クラブ連合会が主催する年1回のカラオケ大会も楽しみの一つ。「そうした発表の場があると、張り合いになりますよ。歌って声を出すのは健康に良いですし、みんなと和やかに交流できるのがいいですね。歌が好きなのはぜひ誘い合って気軽に見学にきてください」と下田さん。  
毎週水曜の13~15時、南麻布いきいきプラザの敬老室で実施しているので、興味のある人はぜひラクっちゃんまでお問い合わせください。

心の健康のために、「小さな「つながり」始めてみませんか

無理なく“サードゼネレーション”を楽しんでいます

Mさん(80歳・男性)

私の体験記

私の「ファーストゼネレーション」は1970年代から東京で生活を始めたこと。退職して単身赴任先から東京に戻り、語り部、ボランティアガイド、そしてラクっちゃんに会い始めたのが「セカンドゼネレーション」です。  
元々スポーツが大好きで、寂しがり屋な私にとって、家から近く「ここにくれば楽しく過ごせる」「一歩進めば次の拡がりができる」を実感できるラクっちゃんは、なくてはならない居場所になっていきます。なんとといってもスタッフが素晴らしい！これまで女性に運動を教わった経験がありませんでしたが、娘くらいの世代のスタッフが納得できる方法を丁寧に教えてくれるのは新鮮な経験です。  
「みんなとオレンジカフェ」にも参加するようになって「サードゼネレーション」が始まりました。振り返ると、無理なく流れに沿って、自分のできる場所でやっつけてくうちに、自然に新たな興味も湧き、新しい人脈もできたように思います。これからも自分らしくラクっちゃんに通いたいと思います。

「もう歳だから」と自分をあきらめないで!

新しいステージが始まるのです



- ◆参加していた集まりに行かなくなった
- ◆外出そのものが減ってきた
- ◆「どうせ私なんか」と思うことが増えた
- ◆最近なんとなくやる気が出ない
- ◆以前と同じようにできなくなり落ち込む

例えばこんなこと、ありませんか?

あきらめそうになった時、不安になった時はどうする?  
誰かに話すことが一番ですが、一人でもできるおすすめの対処法があります。

新しいステージに行く時に多くの人が経験することです。一人で悩まず、歳を重ねたからこそ見える景色に目を向けてみましょう。

「○○○するべき」をやめる

「まあ、いいか」「なんとかなる」と声に出して言う

深呼吸をして、首を回し、少し体を動かしてみる

臨床心理士からのアドバイス

- 「一つがダメだったから全部ダメ」と思わないで。「好き」「楽しい」という気持ちになれる場がきっと見つかります。
- 一人で考え込まないで。話す気持ちが整理できるので、ラクっちゃんへお喋りしに来てください。
- たとえ認知症やフレイルになってもあきらめないで。まだまだやることはたくさんあります。

自分の変化に合わせて環境を変えてみよう

人生は「0か100か」ではありません。一つうまくいかないことがあっても、全部がうまくいかないわけではないのです。人は年齢とともに少しずつ変化していくもの。それまで参加していたグループがなんとなく合わなくなったとしたら、それは自分が変化したからかもしれない。次のステップとして、変化した自分に合う環境を整える(居場所を探す)ことから始めてみましょう。理想とする100点の人生ではなくても、笑顔で生きていくのではないのでしょうか。

例えば「失敗して迷惑をかけてしまった」「みんなとペースを合わせるのが難しくなった」といった理由で参加していたグループを退会したとします。そうしたら、そこでも何もかもをやめるのではなく、次の場所を探してみませんか。「歌のサークルをやめたとしても、歌が好きなきもち(=自分)をあきらめなくていい」のです。もしも一人で次の場所を探すのが難しいなら、ラクっちゃんのスタッフなど、誰かに相談してみましよう。

何歳になっても次のステージへ進める

「プラス思考」の方が良いとはわかっていても、つい若い頃の自分や周囲の人と

比べてしまい、あきらめの心境になったり、一人落ち込んだりすることはあるでしょう。そんなあなたも大切なあなた自身ですから、まずはその気持ちを受け入れて。次に、あなたが本当に好きなことやりたいことを思い出してみてください。今の年齢になったあなたならではの目線で楽しみや喜びを発見できるかもしれません。そうすれば、次のステップへの足掛かりが見えてくるのではないのでしょうか。もしも認知症やフレイルになっても大丈夫。これまでの人生と同じで子育てのステージが終わったように、認知症やフレイルになっても次に行く場所は必ずあるはずですよ。

監修

臨床心理士  
公認心理師  
柴崎望



臨床心理士  
公認心理師  
櫻田方子



## 韓国風チヂミ(常備菜・豚ひき肉の応用編)

お好み焼きに似ている韓国料理、チヂミをご存知ですか？ 外はカリカリ、中はフワフワで、ごま油の香りが食欲をそそる逸品ですが、自宅でも意外と手軽に作れます。今回は、豚ひき肉の常備菜と、それを使ったチヂミをご紹介します。



チヂミに入れるニラには、五臓の「肝」に働きかける作用があります。体を内側から温める効果があるので、寒さ対策をしたい冬にぴったりの食材です。さらに、ニラに多く含まれるビタミンCは、豚肉の鉄分を吸収するのを助けます。発酵食品のキムチも腸内環境を整えて免疫力をアップさせてくれるので、感染症が流行るこの季節は積極的に取り入れていきましょう。

チヂミは強火で焼くことで、外側がパリッと仕上がります。豚ひき肉に味がついていっているのでそのまま食べてもおいしいのですが、ポン酢とコチュジャンを混ぜたタレをつけるのもおすすめです。

豚ひき肉の常備菜は、冷蔵庫で一週間ほど保存できるので、作り置き用に多めに作っておくとスープやオムレツなどに応用できます。ちなみに、今回味付けで使用する市販の焼き肉のタレは一つで味が決まるので、時短＆手軽に料理したいときに便利です。

豚ひき肉の代わりに、冷凍シーフードミックスを焼肉のタレで炒めて入れると、海鮮チヂミができます！

- 豚ひき肉の常備菜①
- 豚ひき肉 200g
  - 焼肉のタレ 大スプーン2杯
- チヂミ(小さいサイズ6~8枚分)
- 小麦粉 80g
  - 片栗粉 30g
  - 水 大スプーン6~8杯
  - にら ½束(3~4cm幅にカット)
  - 豚ひき肉の常備菜① 50~100g
  - キムチ お好みで
  - ごま油
- ※大スプーン=カレーを食べる時のスプーン



レシピ考案・監修

管理栄養士・調理師

廣井英子



### 作り方

#### 1 豚ひき肉の常備菜①を作る



油を引かずにフライパンを熱し、中火で肉を炒める。あまり混ぜすぎないように。肉に火が通り、全体に色が変わってきたらタレを入れる。少し火を弱めて汁気がなくなるまで煮詰め、肉から出る脂が透明になったら出来上がり。

#### 2 生地用の粉を作る



あらかじめ片栗粉と小麦粉をよく混ぜておく。

#### 3 材料を全部混ぜる



豚ひき肉の常備菜①とにら、キムチをボウルに入れて、②の粉と水を加えて混ぜる。小さいサイズで1~2枚ずつ焼くと失敗しにくい。

#### 4 フライパンで焼く



熱したフライパンにごま油を引き、③がチリチリしてきたら弱火にし、裏返してさらに1~2分焼いたら出来上がり。

### 廣井さんの知恵袋

#### 常備菜でもう一品①

##### あったか韓国風スープ

鍋に水(お椀3杯)と大根(スライス80g)を入れて火にかけ、沸騰したら鶏がらスープの素(大スプーン2杯)、ごま油少々、んにくチューブ3cm、にら、豚ひき肉の常備菜(大スプーン1杯)を加えて煮ます。よく沸騰した状態で溶き卵を流し入れ、卵が固まったら火を止めて、食べる直前に韓国海苔を散らして。寒い季節にぴったりのあったかメニュー。ご飯を入れればクッパになります。



#### 常備菜でもう一品②

##### 韓国風オムレツ

卵2個、豚ひき肉の常備菜(大スプーン1~2杯)、納豆1パックをボウルで混ぜ合わせてフライパンで焼くだけ！仕上げに韓国海苔を散らせばさらに韓国風に。ササっと作れてタンパク質も豊富、朝ごはんにもおすすめ一品です。



ラクっちゃん専門職が  
みなさんの「困った！」に答えます

言語聴覚士

介護予防主任  
運動指導員

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、毎号わかりやすくお伝えしていきます。

# 加齢に伴う難聴は認知機能を低下させる？

**Q** 聞こえが悪くなって難聴になると認知症になりやすいというのは本当ですか？

**A** 海外でも日本でも、難聴は認知症の危険因子の一つに挙げられています。さまざまな説がありますが、難聴になると会話が成立しにくくなるため、人との関わりが面倒になって社会的に孤立しやすく、そのため、脳への刺激が減って認知症につながるリスクがあるのです。

高齢の方が周りの人との会話やコミュニケーションに必要な機能の維持向上のための取り組みを行います。

言語聴覚士  
岡島雅美



※参考：一般社団法人日本補聴器販売協会 HP より

海外の有名な医学雑誌でも、日本の認知症発症予防策でも、難聴は認知症の危険因子の一つに挙げられています。さまざまな説がありますが、難聴になると会話が成立しにくくなるため、人との関わりが面倒になって社会的に孤立しやすく、そのため、脳への刺激が減って認知症につながるリスクがあるのです。

も対応の一つ。加齢に伴う難聴は治らないと言われていますが、補聴器を使って聞こえの状態をよくすることで、認知機能の低下を遅らせることができるのです。装着の煩わしさや費用が高額であるなどの理由で、補聴器を使う人はまだ少ないようですが、港区には補聴器購入前の相談からアフターケアまで継続的に支援する独自の助成制度「高齢者補聴器購入費助成事業」がありますから、最近聞き間違いが多いとか、家族から声が大きいと言われるなど不安を感じる方は、早めに耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。

## 聞こえのセルフチェックリスト

- 会話をしているときに聞き返すことがよくある。
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある。
- 聞き間違いが多い。
- 話し声が大きいと言われる。
- 見えないところからの車の接近に気づかない。
- 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。
- 耳鳴りがある。

- 0個** 現在の聞こえに問題はなさそうです。少しでも聞こえに不調がある場合には、聴力検診を受けてみましょう。
- 1~2個** 実生活でお困りのことがあれば耳鼻咽喉科を受診しましょう。
- 3~4個** 耳鼻咽喉科で相談してみましょう。
- 5個以上** 早めに耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。



高齢者補聴器購入費助成についての問い合わせは、芝、麻布、赤坂、高輪、芝浦港南の総合支所区民課保健福祉係または高齢者相談センターへ。

# 冷え対策に「足首回し」を

**Q** 毎年冷えに悩まされています。冷え対策には何をすると効果がありますか？

**A** 冷えの原因は血行不良や自律神経の乱れです。血行促進につながり、簡単にできる「足首回し」を試してみてください。

高齢の方の身体機能維持改善や心の問題の早期発見と、それぞれの予防プログラムの企画・指導をします。

介護予防主任運動指導員  
柝堀賀江



1月に入り、いよいよ冬本番。夜、ベッドに入っても手足が冷たくてなかなか眠れない、という人もいるのではないのでしょうか。

えると免疫力が下がり、疲れやすくなったり、病気にかかりやすくなったりすることもいわれています。テレビを見ている時や湯船につかっている時、眠りにつく前などにクルクル足首回しを習慣づけて、冷え知らずで過ごしましょう！

## 他にもこんな冷え対策が！

筋肉のトレーニングをする  
温かい飲み物を飲む  
湯たんぽで寝床をあたためる  
など



冷えの原因は血行不良です。冬は外気温が下がり、皮膚のすぐ下にある毛細血管が収縮し、各部位への血流が減ることによって冷えを感じます。他にも、自律神経が乱れることによって冷えが起こることがあります。ストレスなどが原因で交感神経が優位になり、末梢の血管が収縮することで冷えを引き起こすのです。

そんな冷え対策として、いつでも誰でも簡単にできる「足首回し」を紹介しましょう！ 下図を参考にぜひ試してみてください。

またマシンなどを使って筋肉をトレーニングすることも、血流改善に繋がるのでおすすめです。

足指の間に手の指を入れて握手をしたら、クルクルと、手で足首を回します。

## 足首回し



足指と手の指で握手をします

リラックスして行いましょう



50~200回くらい回しましょう

このままクルクルと足首を回します

足指の間には、「動脈」という、動脈と静脈をつなぐ血管があって、ここを刺激すると血行促進につながります。末梢の刺激とともに、膝下の筋肉も一緒に動くので、血流がよくなるのです。

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。

# 介護予防普及啓発のための イベント レポート

## 港区介護予防フェスティバル

### 第16回 健康長寿!inみなと ～つながろう! 世代を超えて大きな輪～

日時：11月8日(金)・9日(土)  
場所：介護予防総合センター ラクच्छャ/リーブラホールほか

とても暑かった夏が終わったかと思えば、寒暖差が激しい日が続き体調管理が難しい今日この頃。ラクच्छャでは対面で介護予防について学べる様々なイベントを開催し、多くの皆さんが足を運んでくれました。ここではその一部をレポートします。

約半年前から介護予防リーダー・サポーターが実行委員として準備を行い、当日はボランティアスタッフも加わる「港区介護予防フェスティバル」を今年も開催しました。第16回となる今回のテーマは「つながろう! 世代を超えて大きな輪」。初日は麻布区民センター区民ホールで順天堂大学医学部教授・小林弘幸氏を講師に招き講演会「免疫力が上がる習慣」を開催し、好評を博しました。

2日目のリーブラホールでは、オリンピックのメダリストである千田健太さんを講師に招きトークショーを開催。希望者とフェンシング体験も行われました。午後からはさまざまな自主活動グループが日頃の成果を発表し、大きな声援を浴びていました。栄養・口腔機能改善室では、Net'sカフェの皆さんが手作りの肉まんとおまんを提供。研修室ではシニアと子供たちが一緒に、けん玉や射的、ダーツなどで遊ぶ催しが行われ、

会場には多くの笑顔が溢れていました。その他にも体力測定や、オナメントや小物入れをつくるモノづくりコーナーなど世代を超えて楽しめる催しが盛り沢山でした。体験や講座、展示などを通じて介護予防について楽しく学べる、実りある2日間となりました。

ロンドンオリンピックの銀メダリストでもある千田さん。フェンシングの魅力や、日本フェンシング大躍進の秘密などをテーマにした講演と、体験会を実施しました。

研修室で実施した「今昔遊び de 縁日」。けん玉やめんこなど昔ながらの遊びに加え、eスポーツやテレビゲームなど今どきの遊びもありました。大人も子どもも一緒に遊んで遊ぶ姿が印象的でした。

自主活動グループのステージ発表は、リーブラホールで開催されました。歌や踊り、銭太鼓なども披露され、会場の参加者も一緒に盛り上がりました。



### スウェーデン高齢者・社会保険大臣と一緒にやろう! みんなといきいき体操

日時：10月4日(金) 9:20~10:00  
場所：介護予防総合センター ラクच्छャ



誰でも気軽に参加でき、一緒に楽しめるのもみんなといきいき体操の魅力のひとつ。国は違えど皆さんひとつになって、ハツラツと体操を実演していました。

区や区歌をイメージする振り付けを取り入れた、港区オリジナルの介護予防体操「みんなといきいき体操」。日本の介護予防を視察するために来日していたスウェーデンのアンナ・テニエ高年齢者・社会保険大臣が、この港区の介護予防への取組に関心を寄せられ、介護予防総合センター ラクच्छャで、みんなといきいき体操に参加してくれました。当日は清家愛港区長、区民ボランティアの体操マスターの皆さん、そして区民約30名も参加。国境を越え、皆と一緒にみんなといきいき体操を体験しました。アンナ・テニエ大臣も参加者の皆さんと積極的にコミュニケーションをとりながら、とても楽しんでいました。当日の様子はスウェーデン大使館での発信に加え、港区のケーブルテレビでも放映されました。



### 「みんなといきいき体操」 体操マスターに 聞きました

ラクच्छャだけでなく区内のイベントで実演を披露するなど、「みんなといきいき体操」の普及に努める体操マスター(※)の皆さんに、体操の効果や活動の楽しさについて話を聞きました。

教えてくれた人  
西澤郁江さん  
(60歳)



体操マスター派遣で「みんなといきいき体操」の指導をしています。まだ始めたばかりですが、参加者の皆さんが真剣に体操に取り組む姿を見ると、健康に対する前向きな気持ちや伝わってきた感じが伝わります。私も負けないように体操を行うよう心がけています。

体操マスターの活動を始めてから、ちょっと気になる人がいたら見過ごさずに「大丈夫ですか?」と声をかけたり、私自身についても「今ちょっと具合が悪い」と助けを求めたり、以前よりも人に声をかけることができるようになりました。区内でも、まだまだ体操マスターのことを知らない人も多いのではないのでしょうか。まずは「みんなといきいき体操を知ってもらい、「一緒にやってみませんか?」と声をかけていくことが私たち体操マスターの役割だと思っています。



みんなといきいき体操の動画はこちら



※介護予防リーダー・サポーターのうち、「体操マスター養成講座」を修了した人が、体操マスターとして「みんなといきいき体操」の普及のために活動しています。詳しくはラクच्छャまでお問い合わせください。

## 自主活動グループ一覧

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NPO法人プラチナ美容塾**(港区全域)→美容ボランティア活動、交流会など/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)→ぬり絵葉書を彩色して高齢者に送る社会貢献活動など/会場、開催日とも要問い合わせ

**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、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、勉強会等/港区内の高齢者介護施設/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た地域活動/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2木曜

**EDOカフェプラス**(港区全域)→まち歩き、歴史講座/会場、開催日とも要問い合わせ

**手話歌サークル7人の姫**(港区全域)→童謡や唱歌などを手話で歌い交流を深める/介護予防総合センター/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

**輝・遊・楽会**(芝)→茶話会、防災ミニ実習、料理、お菓子、小物づくり/男女平等参画センター/第2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日曜

**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)→千羽鶴を折る活動。自宅でも参加できる/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

**男のダーツ**(高輪)→体操、ダーツの練習・試合・交流会など/白金いきいきプラザほか/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)→洋楽や歌謡曲を歌う、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

**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をめざす/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・学習を通じた介護予防/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、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)→ボイストレーニングを行い心身の健康の活性化を図る/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/介護予防総合センター他/要問い合わせ

**Runランclub**(芝浦港南)→ランニングをすることにより健康寿命を延ばし介護予防につなげる/要問い合わせ

**eスポーツ倶楽部**(芝浦港南)→『ポケモンGO』などのスマホゲームで交流を図る/介護予防総合センター他/第3土曜

**アイランズ キッチン**(芝浦港南)→食講座・食材の見分け方・保存・衛生などをトータルで!/リーブラ/要問い合わせ

**Bonボン盆踊り**(芝浦港南)→盆踊りを習得し地域の祭りに参加することを目指す/介護予防総合センター/第1日曜

## 自主活動グループだより

# EDOカフェプラス



講座はラクっちゃんの自主活動室で行われました。初回にも関わらず多くの人が参加し、席はほぼ埋まっていました。



代表の増田由明さんは芝地区の語り部前リーダーで港区の観光大使。江戸文化歴史検定1級をお持ちで、江戸の歴史に精通しています。

末の動乱のなか、徳川家存続のために奔走のテーマは「皇女和宮の生涯」。幕末の動乱のなか、徳川家存続のために奔走のテーマは「皇女和宮の生涯」。幕末の動乱のなか、徳川家存続のために奔走のテーマは「皇女和宮の生涯」。

取材日は少し肌寒さを感じた10月下旬。ラクっちゃんの自主活動室に多くの区民が集まり、講師である増田さんのお話に興味深く耳を傾けていました。このグループは元々「江戸カフェ」として、芝地区高齢者相談センター主催で60歳以上の男性を対象に、江戸をテーマとした歴史講座とまち歩きを実施してきました。増田さんのお話に興味深く耳を傾けていました。



講座の他にも、年に数回港区のまち歩きも実施。狛犬・庚申塔等をテーマに港区の史跡巡りを実施しており、こちらとても人気です。

増田さんのお話に、皆さんメモをとりながら真剣に耳を傾けていました。「港区は江戸時代において、教科書にも載るような歴史的な舞台にもなった場所。この講座を通してさらに見識を深めていただき、江戸の歴史はもろろん港区の歴史にも触れていただけたら」と増田さんは話します。

講座は途中短い休憩を挟み、約2時間行われます。そう聞くと長いように思われ



参加者とEDOカフェプラスの皆さんで記念写真をパチリ。現メンバーは男性が多いですが、女性の参加も大歓迎!

開催は原則偶数月の最終日曜日の午前中。参加費は資料代として400円ほどで、定員は25名程度。講座のほかにも年に数回、狛犬や庚申塔をテーマに港区内の史跡を巡るまち歩きも実施しているそうです。こちらも歴史好きの人には興味深い内容となっていますので、参加したい人はぜひラクっちゃんまでお問い合わせください。

掘り下げながら、軽快な語り口で時にユーモアを交えながら歴史が丁寧に紐解かれていくので、終わってみるとあっという間でした。

れるかもしれませんが、テーマを丁寧に掘り下げながら、軽快な語り口で時にユーモアを交えながら歴史が丁寧に紐解かれていくので、終わってみるとあっという間でした。

「江戸」をテーマとした歴史講座とまち歩きを行う「EDOカフェプラス」は、令和6年の9月に立ち上げられたばかりの自主活動グループ。今回は記念すべき第一回の講座にお邪魔してきました。

ラクっチャ区民公開講座 楽しくチャレンジ!フレイル予防でアクティブシニア!

## 気づいていますか?オーラルフレイル

—ささいな変化を見逃さず、『健口』な毎日—

日時: 令和7年1月20日(月)10:00~11:30

場所: ラクっチャ研修室

講師: 大平 真理子氏(東京歯科大学パーシャルデンチャー補綴学講座)

対象: どなたでも 定員: 110人(申し込み順)

申込: 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名)は1月19日(日)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。

ラクっチャの  
ホームページは  
こちら



楽しく健康寿命を延ばそう!

第4回

## ランニング・ウォーキング入門

運動後は静的ストレッチで  
しっかり筋肉をのばし柔軟性を高めよう!

ランニングを含む運動をした後の静的ストレッチには、縮んだ筋肉をのばし、疲労物質を拡散させる働きがあります。ランナーにとって大切な下半身の静的ストレッチを2つ紹介しましょう。

### もも裏のストレッチ

左右各30秒



膝は完全に  
伸ばさず、  
少しだけ曲げて  
おく

- 1 片方の脚のひざを曲げて座り、その下にもう片方の脚を出す
- 2 出した脚のつま先が上に向くように両手でつかみ、もも裏を30秒伸ばす  
膝の角度で伸び感の調整をする

### お尻のストレッチ

左右各30秒



背筋を  
しっかり  
伸ばす

- 1 あぐらをかくように座り、この状態から片方の脚を両腕で抱え、すねが地面と平行になるように持ち上げる
- 2 そのまま両腕でふくらはぎを胸に引き寄せていき、30秒伸ばす

監修  
介護予防運動指導員

阪本裕子



### エピソードトーク1

## 失敗談

「ウキウキでバーゲンに出かけたのに財布を忘れた」  
「知り合いだと思って声をかけたら全くの別人だった」  
「出演したドラマも全部わかっているのに俳優さんの名前だけ出てこない」

こういう、ちょっとしたドジ話はありませんか? 共感を呼ぶ「あるある話」は場を盛り上げてくれます。

今朝、またお皿  
割っちゃった



あらー、最近  
私もよくやるのよ

### エピソードトーク2

## 「実は」で始まる話

「実は夫に内緒で高級ランチを食べちゃった」  
「実は私、今年ウクレレを始めました」  
「実は私、韓ドラにハマってずっと寝不足」

「実は」は魔法の言葉で、聞く方も思わず注目してしまいます。そんなに大した話でなくても特別に聞こえる効果が。

実は私、ウクレレ  
始めました!



## コミュニケーション術を学ぼう

いよいよ最終回を迎えたこの企画。  
これまでの「コミュニケーション術を活かしながら、  
楽しい話題を自分からどう提供できるのかを考えましょう。」

# くすくすと笑える エピソードトーク

これまでご紹介した「くすくすと笑える自己紹介」「くすくと笑える褒め上手」「くすくと笑えるリアクション」はいわば会話の準備編。最終回ではエピソードトーク(自分が体験したことを、気持ちを交

えながら楽しく伝えること)に挑戦してみましよう。「面白い話なんてできるかな」と心配ですか? 大げさに考えなくても大丈夫。左の2つを押さえればきつと話せるはずですよ。



### ワンポイントアドバイス

日常生活を思い返しながら、エピソードトークのネタを探すと自体が、認知症予防につながります。失敗談は話すことで笑い話に昇華できますし、「実は」で自分のちょっとした秘密を共有すると、相手との距離が一気に縮まります。



監修 モエヤン

2005年6月結成  
赤と青の全身タイツで「ヌーブ  
ブレイク」のフレーズで  
数々のお笑い番組などに出演。  
2人とも結婚出産を経て、  
子育てをしながら、池田愛氏  
(写真左)は、FM NACK5の  
パーソナリティを経て、現在  
は東京学芸大学の助教として  
教育現場で勤務中。漣  
さや香氏(写真右)は、舞台  
の歌唱指導を中心としたボ  
イストレーナーとして活動中。



介護予防総合センター ラクっちゃ

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



〒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

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!**

ラクっちゃにて「ラクっちゃ通信」のバックナンバーを配布しています(数に限りがあります)

「ラクっちゃ通信」 第40号 2025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 江成 務