

お問い合わせ・お申込み先

☎3265-1161

FAX 3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.jp

午前9時～午後5時(第1日曜休館)



千代田区社会福祉協議会

かがやきプラザ
高齢者活動センター
月報



のぞみ

*高齢者活動センターは、60歳以上の千代田区民の方が対象です。
*本誌掲載事業へのご参加には利用登録が必要です。
*申込が必要な事業へは、参加されるご本人がお申し込みいただきますようお願いいたします。

健康相談室から ひとことアドバイス

残暑《長夏》の養生

中国では夏の終わりから秋の湿度が高い時期を《長夏》と呼びます。《長夏》は体内の余分な水分:「湿」が溜まった状態になり、「重だるさ」を感じる季節。この時期の大事な養生法は体内の「湿」を取り除くこと。胃腸の働きが弱まる「冷たいもの」、体内に「湿」を溜め込む性質がある「甘いもの」はほどほどに。

鍼灸師/理学療法士 岩崎美智子

健康相談

運動器相談

9/17 火

- ①午後2時30分～
- ②午後3時～
- ③午後3時30分～

申込: 5階 健康相談室にて
会場: 5階 健康相談室

健康医療相談

9/20 金

- ①午前10時～
- ②午前10時30分～
- ③午前11時～
- ④午前11時30分～

参加費: 無料
担当: 九段坂病院医師

ナースカフェ フリースペース交流会

コーヒーや紅茶を飲みながら、手指の体操、ゲームやクイズをナースと楽しみましょう。

9/3 火 午後2時～3時
会場: 5階 フリースペース

予約不要
参加費無料

Chiyoda Eco System News

高齢者活動センター

CES ニュース

エアコンを1日使用していると約500円(機種や設定により異なる)、対して高齢者が熱中症で入院した際の治療費は約50万円(実際の自己負担額は1～3割)とされています。また電源のオンオフの意識は大切ですが、エアコンは起動するときに大きな電力を消費するので、つけたままのほうが省エネになります。体や快適性のためにも、そしてお金のためにも、頻繁につけたり消したりせず、エアコンの電源はつけたままで使うことをおすすめします。

利用証の更新はお済みですか？

日時: 開館日は毎日 *お申込は不要
午前9時～午後4時30分
*正午～13時を除く
(午前の最終受付は11時30分までとなります。)

会場: 5階 健康相談室

持ち物: 本人確認書類
(住所・生年月日わかる健康保険証など)、
おくすり手帳(常用薬がある方)、
お手持ちの利用証
※緊急連絡先のメモ(住所と電話番号)
があると手続きがスムーズです。



混雑の場合は、
お待たせすることが
あります。

かがやきプラザ高齢者活動センター

案内図



所在地 〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

ホームページ <https://www.chiyoda-cosw.jp/koureisha-c/>

アクセス 東京メトロ東西線・半蔵門線、都営新宿線
九段下駅4番出口から徒歩5分

楽しみながら健康づくり! 活動センターライフ

5階の空中庭園

ビフォーアフター!

昨年のかがやき大学から始まった5階テラスのお手入れですが、かがやき大学の学生さんや花摘みボランティアの皆さんのおかげでこんなに素敵になりました。ぜひ気分転換に5階の空中庭園へお越しください。

生き茂っていた木々を
伐採して...



素敵な庭園に
なりました!



ちよだ社協
絵本プロジェクト
第2弾の
ロケ地にも
使われています。



介護保険
サポーターの
スタンプも
たまります!



毎週水曜日に
花摘み・水やりの
作業をしています。
自由参加なので
ぜひお越しください。

新規登録 について

休館日を除く毎日: 午前9時～午後4時30分

※正午～13時を除く
(午前の最終受付時間は
11時30分までとなります。)

かがやきプラザ4階 高齢者活動センター窓口までお越しください。

利用登録に必要なもの

- 本人確認書類(住所・生年月日わかる健康保険証など)
- お薬手帳(常用薬がある方)
- 緊急連絡先のメモ

8のつく日ご新規登録 ハッピーキャンペーン

*利用登録した方は、特典があります!

*お友達紹介した方も特典があります!

9/8日 18水 28土

入浴利用について

休館日を除く毎日: 午前11時～午後4時 (最終受付: 午後3時30分)

理学療法士によるスポット体操

テーマ

膝のリハビリ
トレーニング①
椅子編

あなたの膝痛はどのタイプ？
自分に合った対処法と
トレーニング方法を学びます。
※病院受診中の方は医師にご相談の上お申し込みください。



講師 岩崎美智子 (高齢者活動センター理学療法士)

9/10 火 ①午後1時～1時50分
②午後2時30分～3時20分
*時間は①か②どちらか1つを選択

定員: 各回20名 (申込順) 申込: 電話・窓口で
会場: 4階 活動室1 参加費: 無料

持ち物: 蓋付きの飲み物

注意点: 動きやすい服と運動靴でお越しください。

パソコンサロン

基本的な操作から、掘り下げた内容まで疑問
点を一緒に解決していきましょう♪

9/4 水 28 土

午前10時30分～12時

定員: 5名 (申込順) 申込: 電話・窓口で
会場: 4階 活動室2 参加費: 無料



かがやきスマホサロン

9/14 土 ①午後1時～
②午後2時～

*時間はどちらか1つを選択 (1人45分)

協力: IVUSA三崎町クラブ (区内大学生) の皆さん

定員: 各回4名 (申込順)

申込: 電話・窓口で

参加費: 無料

会場: 4階 活動室1

持ち物: お手持ちのスマートフォン



おりがみ講習会

9月のテーマ 鶴のポチ袋

9/19 木 ①午前10時30分～11時10分
②午前11時20分～12時

定員: 各回8名 (申込順) 申込: 電話・窓口で
会場: 4階 活動室2 参加費: 100円 (材料費)



おしゃべりハンドケア

今年2月の傾聴・ハンドケア講座を経て結成しました。
初心者グループですが、
心を込めて対応させていただきます。

9/25 水 *1人15分

①午後1時30分～ ②午後1時50分～
③午後2時10分～ ④午後2時30分～

定員: 各回3名まで
申込: 当日の午前9時～ 電話・窓口で
協力: 桜ハンド



栄養相談

栄養のこと、毎日の食事のこと、
気になることを気楽な気持ちでお話しませんか。

講師 中西 靖子さん (管理栄養士)

9/25 水 午前10時～11時30分
*ご予約は不要です。
お気軽にご相談ください。



おすすめのイベント

演芸サークル発表会

高齢者活動センターの演舞系同好会
メンバーの皆さんがこの日のために
練習を行って参りました。



9/3 火 午前10時45分～午後1時45分
会場: 1階 ひだまりホール
*出入り自由、どなたでもお越し下さい。

かがやき大学記念講演会 令和6年度後期説明会

9/9 月 説明会: 午後1時～
講演会: 午後1時30分～3時
「認知症と難聴の関係
～難聴の仕組みとその予防・治療～」

講師: 山嵜 達也 氏 (東京通信病院院長)
定員: 100名 (申込順)
申込: 電話・FAX・窓口で
内容: 講演に先立ち、令和6年度後期かがやき
大学の説明会を行います。

多世代交流事業のご案内



9月のひだまりサロン「大学生と一緒にフラダンス踊っちゃお！」

9/21 土 定員: 30名 (申込順)
参加費: 無料
会場: 1階 ひだまりホール
午前10時～12時 申込: 電話・窓口で
※当日は動きやすい服装で 協力: 法政大学公認フラサークル
「ナープアアラニ」

かがやきボッチャひろば

9/22 日 定員: 区内在住・在勤・
在学の方30名 (申込順)
会場: 1階 ひだまりホール
午後1時30分～3時 申込: 電話・窓口で

おんがくとあそぼう「OneDay コーラス」

声を出して歌う楽しさを一緒に味わいましょう。
9/28 土 定員: 区内在住小学生以上
の方30名 (申込順)
会場: 1階 ひだまりホール
午前11時～12時 協力: 東京文化会館

開放事業のご案内

ビリヤードご新規 day 新規・初心者優先

9/6 金 27 金 午前10時～
12時

定員: 各回6名 (申込順) 申込: 電話・窓口で
参加費: 無料 会場: 5階 娯楽室3
開放日: 毎日 (休館日除く) *ご新規dayのご参加は1人5回まで

卓球ご新規 day

9/7 土 午前9時～10時30分
*ご参加は1人4回まで

定員: 4名 (申込順) 申込: 電話・窓口で
参加費: 無料 会場: 5階 娯楽室1
開放日: 木曜日以外の毎日 (休館日除く)

麻雀ご新規 day 新規・初心者優先

9/12 木 26 木 午後1時～3時

定員: 各回12名 (申込順) 申込: 電話・窓口で
参加費: 無料 会場: 5階 娯楽室2
開放日: 木曜日以外の毎日 (休館日除く)

*ご新規dayのご参加は1人5回まで

ゴルフご新規 day 新規・初心者優先

9/7 土 21 土

*ご新規dayのご参加は1人各5回まで



① 9時～ 9時50分 ② 10時～ 10時50分
③ 11時～ 11時50分

定員: 各回1名 (申込順) 申込: 電話・窓口で
参加費: 無料 会場: 5階 娯楽室1
開放日: 木曜日以外の毎日 (休館日除く)

カラオケ開放

9/7 土 8 日 15 日
21 土 22 日 29 日

午前9時～午後4時45分
参加費: 無料
会場: 4階 活動室3
*出入り自由、申込不要



ボイストレーニングと合唱 会員募集

9/17 火 同好会 歌声サロン 明星の会
午後1時30分～3時30分

募集: 5名
申込: 電話・窓口で
会費: 100円 (入会後は500円)

