

# のぞみ



発行:令和2年(2020年)  
7月20日  
第569号

## 8月号

高齢者活動センターは60歳以上の千代田区民の方がご利用対象です。

本誌掲載事業にご参加の際は、利用登録が必要です。

(住所・年齢確認のため、保険証等をお持ちください。)

※申込みが必要なものは、本人が直接お申し込みください。

お問い合わせ・お申込み先

☎3265-1161

FAX 3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

## かがやき大学 多世代交流学科

かがやきプラザの多世代交流拠点では、

多くの方が出会い、楽しめる交流の機会を作っています。

今年もかがやき大学では、夏の特別企画「多世代交流学科」を開講します。

今年はオンラインで行いますので、配信時間に家にいなくても大丈夫♪

新型コロナウイルスに負けず、オンラインで交流しましょう。



### ①多世代料理教室 キャオクック

配信日時: 8月4日(火)午前10時~

講師: ABC クッキングスタジオ

スロが教える季節の料理教室。  
食材についても学びながら、  
楽しくオンラインで一緒に作り  
ませんか? 見た目も華やかな  
「てまり寿司」を作ります。  
自宅で作料をして完成したら、  
みんなで共有しましょう♪



ミニレシピ集  
プレゼント。

### ②つくってあそぼう パペットの世界

配信日時: 8月6日(木)午前10時~

講師: 特定非営利活動法人 種のアトリエ

パペットとは、あやつり人形の  
こと。自宅にあるもので、自分  
だけのオリジナルなパペットを  
作りましょう。  
オンラインパペットシアターの  
上映もあります。



パペットの材料  
郵送します。

### 参加方法

対象: 区内在住・在勤・在学の方

参加費: 無料

定員: 各100名(先着順)

申込み: (メール)kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp  
(FAX)03-3265-1162

<申込受付期間>

7月9日(木)~

7月28日(火)

※定員に達し次第  
受付終了。



詳しくはパンフレットをご覧ください。

## 理学療法士(近藤)からひとこと

フレイルとは加齢に伴う様々な機能低下をもとに種々の健康障害に陥りやすくなった状態で要介護状態と健常との中間的な状態です。主要な原因は筋の加齢変化によるサルコペニアです。サルコペニアとは高齢期の骨格筋量と筋力もしくは身体機能の低下により定義されます。サルコペニアの成因は一次性サルコペニアと二次性サルコペニアに分けられます。

一次性サルコペニアは加齢が原因で、二次性サルコペニアは身体活動性サルコペニア、疾患性サルコペニア、栄養性サルコペニアに分けられます。適切な栄養摂取とレジスタンス(抵抗)運動を取り入れた活動的な生活習慣が推奨されます。まずは無理なく実施することが大切です。自宅での運動について資料や動画(高齢者活動センターホームページ)もごさいます。お問い合わせください。



# チャオ ON AIR チャンネル



配信日：毎月第2土曜日 午後1時30分～

※いつでも下記アクセス先からご覧いただくことができます。

テーマトーク・大喜利etc/

自宅であるもので作れる

新型コロナウイルスの影響を受けて、現在かがやきプラザでの多世代交流イベントが中止になっております。こんな時だからこそ、離れていてもみんなで参加できるコンテンツを考えました。名付けて「チャオチャンネル」楽しい企画が盛りだくさん♪

ぜひ、オンラインで交流しませんか？

## メイン MC



僕らの夏休みプロジェクト  
上智大学支部



千代田社協スタッフ  
川野&伊藤

## 笑っちゃオ



送っちゃオ  
(お便りコーナー)  
メール

運動不足解消  
しましょう

## ラジオ体操

NEO



<アクセス>

<https://www.chiyoda-cosw.or.jp/ciao/channel/>

## メインプログラム



シャーベットづくり

[QRコード]



## おりがみ講習会

### 「箱」

4色の優しいカラーのおりがみを  
組み合わせて作ります。

日時：8月20日(木)  
午前10時30分～11時30分

会場：4階 活動室1

定員：10名(申込順)

参加費：100円(材料費)

申込み：電話・FAXまたは窓口で



## 映像サロン

### 「むかしの日本を見てみよう」

むかしの暮らしやむかしの道具

日本各地の風景など

懐かしい映像を一緒に見てみませんか？

※申し込みが必要です

日時：8月①3日②17日(月)  
午後1時30分～2時30分

会場：1階ひだまりホール

定員：20名(申込順)

参加費：無料

申込み：電話・FAXまたは窓口で



## 退職のご挨拶

私事ですが、転居のため6月にて退職させていただくことになりました。センターでは3年と少し、皆様に親切にして頂き、本当にありがとうございました。これからもセンターの応援を宜しくお願いします。



看護師：梅澤 阿希子

「かがやきプラザ 高齢者活動センター」は千代田区社会福祉協議会が運営しています。