

## 免疫力を高めよう!

『免疫力とは何か』→細菌やウイルスなどを撃退する、自己防衛システムのことです。この免疫力を高めると感染症等にかかりにくくなり、反対に免疫力が落ちていくとかかりやすくなります。免疫力を高めるためには、①食生活を整える ②睡眠をしっかりとる ③運動をする、そして④体を冷やさないようにすることです。寒い季節がやってきました。暖かくしてお過ごしください。

## ナースカフェ フリースペース交流会

クイズや脳トレなど一緒に楽しみましょう。  
お飲み物を準備してお待ちしています!

12/15 月

予約不要

参加費無料

午後1時～2時 会場: 5階フリースペース

## 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～午後1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・生年月日が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。

## 健康相談

運動器相談

健康医療相談

12/16 火

①午後2時30分～  
②午後3時～  
③午後3時30分～

12/19 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～

申込: 5階 健康相談室にて 参加費: 無料  
会場: 5階 健康相談室 担当: 九段坂病院医師



カラオケで楽しみながらフレイル予防、交流をしましょう!

日時: 毎週火・木・土曜日(祝祭日除く)  
午前9時～午後2時(時間内出入り自由)

対象: 60歳以上の千代田区民(受付で当センター  
利用証をご提示の場合、受付手続きがスムーズです)

会場: カラオケビッグエコー秋葉原電気街口駅前店  
(BITO AKIBA 7階)

参加費: 1,000円(税込)

飲食  
持ち込み  
可

Chiyoda Eco System News

高齢者活動  
センター

CES ニュース

## ——寒い冬はあたたかくなる工夫をしよう!——

12月に入って寒さが一段と厳しくなり、暖房を使用する機会が増え、使い過ぎによる電気代の高騰が心配されます。電気代高騰を少しでも和らげるための取組として、お鍋を食べて心も室内も温まること、しょうがや長ネギなど体を温める食材を摂取すること、首と手首、足首の三首をあたためて体全体をぽかぽかにすることなどが挙げられます。様々な工夫をして、暖かくして過ごしましょう。



## 案内図



## かがやきプラザ高齢者活動センター

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

「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指定管理者として運営しています。

かがやきプラザ  
高齢者活動センター  
月報

\* 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。

千代田区社会福祉協議会  
Chiyoda Council of Social Welfare

第633号

12月号

令和7年(2025年)11月20日発行

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)

## 特集

## 懐かしい名作映画を「かがやきシネマ」味わおう!

「かがやきシネマ」は、区内在住の誰でも鑑賞できる予約不要の映画上映会です。  
上映映画のラインナップは、歴代の名画たちです。  
今回は鑑賞した皆さんにインタビューしました。

入退場  
自由予約  
不要

## 担当者コメント

洋画も邦画も上映していますので、たくさんの方に楽しんでいただけたらと思います。ぜひお気軽にお越しください!

参加者の  
声

- 劇中の使用車・バイクと同じものに実際に乗車しており、思い出が蘇ってきました。
- 毎回楽しみに参加しています。
- 半世紀も前の作品で懐かしいです。
- 素晴らしい映画と映画会でした。
- 洋画が一つのステータスで、洋画を観ていた若い頃を思い出しました。

12月の上映スケジュール

会場 4階和室 定員 20名

## 「帰らざる河」(91分)

12/8 月 午前10時～午後2時～

10 水 午前10時～



画像提供: 合同会社 文輝堂

## 「青い山脈」(92分)

12/22 月 午前10時～午後2時～

24 水 午前10時～



画像提供: 合同会社 文輝堂

## 新規登録について

登録受付時間: 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分  
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・生年月日が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!

12/8 月 18 木 28 日

## 年末年始 休館日のお知らせ

12/31 水 ~ 1/4 日

※1/5(月)から開館

## マシンルーム休止のお知らせ

12/17 水 ~ 23 火

5階マシン機器の入れ替え作業のため、マシンルームは1週間利用を休止します。  
(延期になる場合は館内掲示します)

## 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)