

# ラクっチャ通信

2021  
冬

第24号

特集

## 地域とつながって 介護予防！

■ウォーキングで楽しく介護予防

第4回

麻布地区

大使館がいっぱい！自然豊かな公園も

■ラクっチャの専門職に聞きました！

第4回

コロナ禍での介護予防



おかげさまで6周年!

### ごあいさつ

令和2年は新型コロナウイルス感染症が流行し、日本では史上初の緊急事態宣言が発令されました。当センターは3月28日より5月31日まで約2カ月間臨時休館となり、区民のみなさまには、大変ご迷惑をおかけしましたが、こうして無事に6周年を迎えることができました。

これもひとえに区民のみなさまをはじめ関係者のみなさま方のご支援・ご理解のおかげと職員一同、心より御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、外出自粛が要請され、人との接触を控える期間の長期化が見込まれています。そんな中、当センターでは、高齢者の方の運動不足などによる身体機能の低下が懸念されるため、自宅でできる簡単な介護予防運動を紹介しています。

当センターにおいても、新しい生活様式でも区民のみなさまの健康づくりをサポートするという役割をしっかりと果せるよう、より一層努めてまいります。

今後ご支援、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

センター長 尾芝 徳一



## 冬を暖かく過ごすための 重ね着テクと小物使い

寒い冬は、屋内でコートやジャケットを脱いだ時に見える着こなしにも気を使いたいもの。今回は暖かくて若見えする重ね着のテクニックを紹介しましょう。

重ね着といえば、ニットセーターのインナーとして襟付きシャツなどを合わせるのが基本スタイルですが、首元や袖口、裾から少しだけシャツを出して見せるのがトレンドです。最近、女性ものでは重ね着風の一体型ニットも人気。男女とも無地のニットにチェックやストライプのシャツを合わせるのが王道ですが、今シーズンはインナーに白を取り入れてみて。長袖の白シャツが1枚あれば春先まで重宝します。女性の場合、裾は後ろが長めになっているものを選べば、お尻まで暖かく体型カバーにもなって一石二鳥。男性はポロ生地の長袖をインナーにするのもおすすめです。

小物では帽子でおしゃれを楽しんで。ニットキャップが数年前からトレンドですが、少し後ろにずらして浅めにかぶるのが今風です。男性は地味な色を選びがちですが、赤などの明るい色にもチャレンジしてみてもいいでしょう。

### 今回のまとめ

- 重ね着は襟、袖、裾からインナーを少し見せるのが若見えポイント
- 白を冬の“さし色”に。白の長袖シャツを1枚用意すると重宝
- ニットキャップは明るい色で、浅めに被るのが今風

毎日いきいき過ごすための



## おしゃれ講座



●監修  
橋本ワコさん

パーソナルスタイリスト&メイクアップ・アドバイザー (waco styling代表)、スポーツビューティ・アドバイザー (一般社団法人日本スポーツビューティ協会代表理事)、薬膳セラピスト。ファッション、メイクを軸に専門技術を独自の視点で生かした「トータルで人を輝かせるスタイリング」を追求している。テレビ、雑誌、イベント出演など幅広く活躍中。



イラスト/かまたいくよ

## ラクっちゃ掲示板

ラクっちゃからみなさまへのお知らせのコーナーです。

### 区民公開講座

備えて安心!人生100年時代の介護・フレイル予防

### 「自分の体は自分が選ぶ食事で作られる」

手軽においしく、楽しく、バランス良く食べる方法をわかりやすく解説します。

講師：内田容子さん (管理栄養士)

日時：令和3年2月24日 (水) 10時30分～12時 場所：介護予防総合センター 研修室

対象：どなたでも

詳しくは広報みなと (1月11日号) をご覧ください。

※感染予防対策として、マスクの着用・消毒・検温・体調チェックシートの記入の上、ご参加ください。

※今年度は、令和元年度実施の受講記録 (スタンプカード) は実施いたしません。

### 自宅でできる介護予防運動DVD配布のお知らせ

新しい生活様式に対応し、自宅等にしながら介護予防に取り組める「自宅でできる介護予防運動」DVDを希望者に配布しています。

配布対象：60歳以上の区民 配布場所：介護予防総合センター ラクっちゃ ほか

費用：無料 配布枚数：3000枚 (なくなり次第配布を終了します)

※広報みなと12月1日号にも掲載されています。

※取りに来られない場合は、港区高齢者支援課介護予防推進係 (03-3578-2930) にご連絡ください。