



コロナ感染者が急増し、生活がまだまだ元には戻れない状況です。  
コロナ、猛暑対策を引き続き行い、健康管理をしっかりとって、涼しい  
秋を迎えましょう！



## 7月のコミュニティ・カフェ高輪

今月の区民センター展示ギャラリー前には7/8に28名、7/22に24名の方が参加しました。そのうち地域の方が12名と10名おりました。高輪地域以外から来た方もいて、しばらく暑さを凌ぎ、スタッフと話をしていきます。ゆかしの杜カフェは7/15に開催し、17名が参加しました。スタッフ、会員以外に、高輪地域の区民参画組織「高輪今昔」のメンバーやふれあい相談員の方も来られました。HUG高輪ミニ講演会は7/19に開催し、港区立介護総合予防センター ラクっちゃ 坂倉有美様が「あなたのフレイルリスクは？セルフチェックと4つの対策」をテーマに講演を行いました。今回は講演の前に15分間フレイルにならないための簡単な体操を行い、その後コーヒーを飲みながら、身体、こころ、口腔のチェックや対策の話をしました。



区民センター



ゆかしの杜



HUG高輪(上が講師の坂倉様、下が全員での体操)

## 8月のコミュニティ・カフェ高輪

**8月** コミュニティ・カフェ高輪

Open **8月12日(金)**  
(8月は1回のみ開催となります。)

13:30~16:00

場所:高輪区民センター  
2階 展示ギャラリー前

どなたでも、お気軽にお立ち寄りください！

マスク着用にご協力ください

感染症対策を十分にいき、お飲み物を用意してお持ちしています。皆さまのご協力をお願いいたします！

高輪地区CCクラブ  
高輪地区総合利用  
高輪区民センター

8月は8/12(金)の区民センター2階展示ギャラリー前のカフェのみ開催します。感染症対策、暑さ対策をしてオープンしますが、まん延防止等重点措置や緊急事態宣言が発出された場合はクローズになります。

HUG高輪、ゆかしの杜カフェはクローズですが、9月は各カフェ共に通常通りオープンする予定です。