



今年の異常な暑さは生活に支障を及ぼしています。まだまだ暑いので気を付けてください。カフェは9月から通常の回数で開催します。お身体の状況に合わせてご参加下さい！



8月のコミュニティ・カフェ高輪



8月は区民センターの8日だけ開催しました。暑い日にも関わらず、会員31名、地域の方14名と港区関係者6名の51名が集まりました。この日はポッチャを用意しましたが、社協スポーツメイトの方や高輪協働推進課デジタルサイネージのカメラマンも来ていました。お茶を飲みながらの懇談の輪も広がっていました。



9月のコミュニティ・カフェ高輪

写真の左と中央がカフェで懇談を楽しむ参加者で右が展示ギャラリーのポッチャです。

今月は区民センターカフェが9/12(金)、9/26(金)で、9/12にはポッチャを、9/26にはスマホ相談室を行います。ゆかしの杜カフェは9/19(金)で平尾恭一さんが、写真を使って秋の近隣の花暦の案内をしていただきます。HUG高輪は9/16(火)で、アイランズキッチン代表近江久美さんの「介護に学んだ介護予防の食の大切さ」のミニ講演会です。介護予防の食のヒントを探しに参加しませんか。誰でも自由にご参加下さい。

9月
コミュニティ・カフェ高輪
Open 9月12日(金)
9月26日(金)
13:30~15:30
場所:高輪区民センター
2階 展示ギャラリー前
9月12日 展示ギャラリー内でポッチャを開催します。
9月26日 スマホ相談室を行います。
どちらも事前申し込みは不要ですが、スマホ相談室は、お持ちいただく必要があります。
どなたでも、お気軽にお立ち寄りください！ 無料です！！

ゆかしの杜
コミュニティ・カフェ高輪のご案内
日時:2025年9月19日(金)
13:30~15:30
場所:白金台 ゆかしの杜
郷土歴史館等複合施設6階
区民協働スペース(会議室1)
今月は港区の花暦に詳しい平尾恭一さん(CGクラブ会員)に写真を使い秋の近隣の案内をしていただきます。お楽しみに！
コーヒーをご用意してお待ちしております。
お気軽にお立ち寄りください。無料です！
白金台駅2番出口 徒歩1分
毎月1回(第3金曜日)開催のカフェです。
次回は10月17日(金)です
コミュニティ・カフェ高輪 in ゆかしの杜
高輪地区CCクラブ
コミュニティ・カフェ高輪は高輪地区総合支所、区民センター、高輪地区CCクラブと連携が強化され、協働・協力を進めています。

2025
介護に学んだ「介護予防の食」の大切さ
コミュニティ・カフェ高輪 in HUG
ミニトーク&カフェ
9月16日(火)
14時00分~
場所 HUG高輪2階
高輪区民協働スペース
港区高輪1-5-38
参加費は無料です。どなたでも！
アイランズキッチン 代表
管理栄養士 近江 久美 様
“食べることは生きること。身体を内側から元気にすること”
107歳の母(要介護4、要介護2、認知症)を育てています。日々の食事の楽しみと、バランスの良い食事がいかに大切かを、介護される側、する側、介護予防を学ぶ側 全て共通です。
高齢者の場合は、食料のポイントが少し変わってきます。
そして、毎回の作るのではなく、上手にストックして、調理時間を短くする工夫も大切です。
今回は、介護中の現在から学んだ事と、私の専門を加えたお話しをします。
私からの介護予防の食のヒントが見つければ幸いです。
協働運営
高輪地区CCクラブ
高輪地区総合支所
高輪区民センター
問合せ先
高輪地区CCクラブ 本田朋彦
cornewa@ccscc.jp 090-2556-0222