

フリーマーケットCafé 白金の森 介護家族のつどい

介護の悩みや不安を話してみませんか？情報交換を行いませんか？毎月第3木曜日
特別養護老人ホーム白金の森1階食堂にて開催中。

【会場】白金の森1階食堂

【参加費】無料(予約不要)	2月15日	フリーク・オレンジカフェ
【日時】毎月第3木曜日	3月15日	フリーク・介護食試食会

14時～15時30分



今年度は、家族会と
オレンジカフェを併催
します！

港区民で認知症が気になる方や認知症予防について関心のある方、
そのご家族のためのカフェです。
当日は、予防のための講座を行ったり、港区の認知症施策について
ご紹介します。

今後の予定 ご興味のある方は、お電話にてお問い合わせください。
各イベントの詳細はホームページでもお知らせいたします。

2月	1日(木)	区民講座「失敗しない有料老人ホームの選び方」～選ぶ時代から見極める時代へ～
3月	6日(火)	高輪都営1丁目アパート健康講座 「自分で守ろう！お口の健康！」
	16日(金)	消費者被害防止啓発の寄席 場所：白金台いきいきプラザ
	21日(水)	みなきてカフェ（介護予防あおぞら・豊岡いきいきプラザ・高輪地区高齢者相談センター共催）場所：豊岡いきいきプラザ

高齢者相談センター職員・ふれあい相談員はここにいます！

港区白金台5-20-5
高齢者相談センター
☎03-3449-9669
ふれあい相談室
☎03-5447-1340



発行者・お問い合わせ先：高輪地区高齢者相談センター（地域包括支援センター白金の森）
港区白金台5-20-5 ☎03-3449-9669 発行責任者 管理者 多和田真吾

高輪地区

高齢者相談センター
(地域包括支援センター白金の森)
Takanawa Area Senior Citizens Consultation Center
(Community Support Service Center Shirokane-no-mori)



ふれあい相談室

定期だより

❄️❄️活動報告❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

「元気な人も老後にそなえよう」を開催しました

平成29年12月14日に高輪いきいきプラザにて『元気な人も老後にそなえよう』～在宅生活を支える介護保険と高齢者サービスの活用術～を開催いたしました。

いつまでも自分らしく、住み慣れた地域でお過ごしになれるよう元気なうちから、港区の高齢者サービスや、介護保険のサービスについて予備知識を持っておくと安心です。ほんの一部ですがお話をさせていただきました。生活スタイルは様々ですので必要とされることも、また百人百様だと思います。高齢者相談センターに直接ご連絡いただいて皆様のご希望に沿ってご支援をさせていただきますと思っています。

秋のフリマで、アンチエイジング♪健康測定会実施しました



平成29年10月15日(日)、三田5丁目にある三田ハウスの1階スペースにて、血管年齢測定と骨健康度測定を実施いたしました。

この測定会は、同マンション理事会企画によるフリーマーケットの一角にて実施。爽やかな秋の週末のひと時、主にマンション在住の方々が、掘り出しものを探しつつ顔をだし、「心と身体のアンチエイジングを楽しまれました。またブースには「救急医療情報キット」の登録コーナーを併設、約20名の方がキットの申請をされました。



「この場所で何かできないか」「港区の高齢者サービスがもっと知りたい」・・・町会や自治会の方々もそんなご要望があれば、お気軽にご相談ください。

第2回 みんなの福祉用具祭り in 白金

平成29年10月20日（金）白金いきいきプラザにて「第2回 みんなの福祉用具祭りin白金」が開催されました。

今年度のイベントのキャッチフレーズは「いつまでも自分の足で歩くまち」でした。

高齢者相談センターでは、先月行ったウォーキング企画を継続し、ポールウォーキング講座を開催しました。

あいにくの雨模様でしたが、定員いっぱい教室を開催することができました。午後には雨もやんだので、興味のある方で実際に白金3丁目を1周してきました。



高輪アップリングにて血管年齢測定を実施致しました

平成29年11月11日（土）高輪アップリングにて血管年齢測定を実施致しました。

高輪地区高齢者連絡会のブースで、高齢者の見守りの周知活動を目的としています。血管年齢測定には、約150名の方々が参加されました。

その他、物産展や子供たちの舞台発表、バルーンショーなどがあり、幅広い年代の人たちが集まっており大変賑わっておりました。



住民懇談会「ハロウィンイベント」

平成29年10月31日（火）「顔の見える住民懇談会」の取り組みとして、白金6丁目にある「みつ蛭」にて、ハロウィンイベントを行いました。

商店会が企画するハロウィンイベントに合わせて写真スポットを提供しようというアイデアが出てから、何度もみんなで集まって、打ち合わせ・準備に奔走しましたが、頑張ったかいあり、イベントは大成功！

当日は105名もの子ども達が写真を撮りに来てくれました。日頃はのんびりした雰囲気のみつ蛭も大賑わいでした。

親御さんからは「忙しくてなかなか自分でできないからありがたい」「こんなところがあるとは知らなかった」といった声も聞かれ、多くの世代への周知に繋がったと思います。

事前準備・当日の手伝いを手伝ってくださった住民懇談会メンバーの方、地域にお住いの皆様、ありがとうございました。



↑ 当センター職員のお子さんも参加させていただきました！

