

## 自衛消防訓練審査会

9月6日(金)、第52回自衛消防訓練審査会が行われました。出場したのは高輪地区の区有施設、ホテル、鉄道会社、ビル管理会社などから計32



隊。火災発生から屋内消火栓を活用した消火活動の正確性やタイムを競い合いました。高輪地区のいきいきプラザ、区民センター、高齢者相談センターの職員も



毎年出場しています。残念ながら入賞とはなりませんでしたが、職員一同防火管理の重要性を改めて学び考える良い機会となりました。



募集の詳細は各いきいきプラザにお問い合わせください。

募集期間 九月二十日金曜日～十月四日金曜日  
 対象 概ね六十歳以上の港区民の方  
 募集作品 絵画、書道、生け花、手工芸、詩歌  
 写真等、趣味、特技を生かしたもの

十月九日水曜日より十月十日木曜日まで  
 十時から十六時  
 いきいきプラザ十六館、  
 芝浦アイランド自動高齢者交流プラザ、  
 台場高齢者在宅サービスセンターにて

展示作品を募集します。

令和元年  
 ほのほのの作  
 第二十六回港区、北京市朝陽区  
 高齢者書画交流展同時開催

# 高輪地区便り

## 「みんなと元気塾」講座のご案内

- ◆対象 要支援認定、またはチェックリストにより参加対象とされた65歳以上の港区民
- ◆受付開始 講座開始月の前月1日以降
- ◆申請窓口 各高齢者相談センター  
(利用者による直接申請が条件となります)
- ◆持ち物 印鑑・お薬手帳  
※申請希望の際には、あらかじめ高齢者相談センターまでご連絡ください。



### ■みんなの食と健口

- ▣ 噛む力や飲み込む力の向上、口腔衛生の改善などを図ります。
- ・白金いきいきプラザ 9/16～10/28(月) 10:00～11:30
- ・高輪いきいきプラザ 10/28～12/16(月) 13:00～14:30

### ■はじめてのマシントレーニング

- ▣ 筋力や体力低下がみられる方向け。マシン使用が中心です。
- ・高輪いきいきプラザ 10/1～12/20(火・金) 10:00～11:30
- ・白金台いきいきプラザ 10/4～12/24(火・金) 11:00～12:30
- ・白金台いきいきプラザ 10/5～12/25(水・土) 9:15～10:45

### ■バランストレーニング足腰元気

- ▣ 下肢筋力を鍛え、転倒・骨折の予防や不安軽減を図ります。
- ・高輪いきいきプラザ 10/3～1/23(木) 10:00～11:30
- ・白金いきいきプラザ 10/1～2/21(金) 10:00～11:30
- ・白金台いきいきプラザ 11/7～2/27(木) 11:00～12:30

### ■体力アップトレーニング

- ▣ 運動の機会が少ない方向けの全身トレーニング、ストレッチや有酸素運動実施。
- ・白金台いきいきプラザ 11/18～3/23(月) 11:00～12:30

<お問い合わせ> 高輪地区高齢者相談センター ☎03-3449-9669



## 10月号

発行年月日  
2019年9月25日

高輪地区便りでは、高輪地区の高齢者の方々に毎月様々な情報をお届け致します。

### 【発行】

白金台いきいきプラザ  
港区白金台4-8-5  
☎ 03-3440-4627

白金いきいきプラザ  
港区白金3-10-12  
☎ 03-3441-3680

高輪いきいきプラザ  
港区高輪3-18-15  
☎ 03-3449-1643

豊岡いきいきプラザ  
港区三田5-7-7  
☎ 03-3453-1591

## 高輪いきいきプラザ

日時：10/9,23(水)10:00~11:30  
場所：高輪いきいきプラザ  
3階 敬老室  
対象：60歳以上の港区民  
持物：不要  
申込：不要 当日直接会場にお越しください。



## 切り絵サロン

デザインナイフを用いて作製される「切り絵」。その切り口の独特な造形の味わい深さに、日本だけでなく世界中に多くの愛好家があります。「上手に仕上げるコツは、ナイフを動かすのではなく、題材を動かすこと」（担当職員・星川友美）

おしゃべりしながら楽しくやりましょう！

♪ 詳細は高輪いきいきプラザまで ♪  
高輪3-18-15 ☎ 03-3449-1643

## 豊岡いきいきプラザ

季節に合った作品を毎月一つ作ります

日時：10/27(日)13:30~15:00  
場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室  
対象：60歳以上の港区民  
定員：なし  
費用：無料  
講師：豊岡いきいきプラザ職員  
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

## おりがみひろば & 千羽鶴を折ってつるす会



♪ 詳細は豊岡いきいきプラザまで ♪  
三田5-7-7 ☎ 03-3453-1591

## 高輪区民センター



日時：10/13(日)13:30~15:00(開場13:00)  
場所：高輪区民センター 1階 集会室  
対象：どなたでも  
定員：75名(先着順)  
費用：無料  
講師：三村 隆範氏(阿波古事記研究会)  
共催：阿波古事記研究会  
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

11月14~15日に開催される「大嘗祭」は、古来より行ってきた皇室行事です。  
※大嘗祭(だいじょうさい)は、日本の天皇が即位の礼の後、初めて行う新嘗祭。

♪ 詳細は高輪区民センターまで ♪  
高輪1-16-25 ☎ 03-5421-7616

## 白金台いきいきプラザ



日時：10/11(金)13:30～15:30  
場所：白金台いきいきプラザ  
1階 敬老室  
対象：港区民  
定員：なし  
費用：100円(お茶代)  
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

13:30～14:00  
高輪地区高齢者相談センター  
&ふれあい相談室による  
もの忘れチェック

タブレット端末で簡単に  
もの忘れチェックができます！

14:50～15:30

「悪徳商法には騙されない！  
詐欺被害防止セミナー」  
講師：港区消費者問題推進員

だまされやすさ心理テスト  
ミニ寸劇・替え歌などで  
詐欺被害防止について学びましょう！

14:10～14:40

高輪警察署  
防犯アドバイザーによる講話

♪ 詳細は白金台いきいきプラザまで ♪  
白金台4-8-5 ☎ 03-3440-4627

## 白金いきいきプラザ



## 楽しいバルーンアート講座

日時：10/16(水)10:00～12:00  
場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室B  
対象：60歳以上の港区民  
定員：15名(抽選)  
費用：無料  
講師：バルーンアーティストLio(リオ)氏  
申込：白金いきいきプラザ窓口またはお電話にて  
申込期間：9/25(水)～10/10(木)  
※抽選結果は10/11(金)に館内掲示します。



♪ 詳細は白金いきいきプラザまで ♪  
白金3-10-12 ☎ 03-3441-3680

## 高輪地区高齢者相談センター

## 高輪・三田 地域安全のつどい

★高輪地区高齢者相談センター★  
血管年齢測定会

日時：10/4(金)14:00～  
場所：高輪区民センター 1階 区民ホール  
(高輪1-16-25)  
主催：高輪警察署・三田警察署  
高輪防犯協会・三田防犯協会  
共催：港区  
出演：東京都都民安全推進本部～夜想会～  
東海大学附属高輪台高等学校吹奏楽部  
協賛：高輪地区高齢者相談センター

当日は、血管年齢測定を実施致します！  
自分の健康状態について、一度チェック  
してみませんか♪

♪ 詳細は高輪地区高齢者相談センターまで ♪  
白金台5-20-5 ☎ 03-3449-9669

## 白金いきいきプラザ

白金いきいきプラザの敬老室は、体操だけでなく様々な企画に利用されています。8/17(土)は納涼演芸大会で利用者と職員と一緒に盛り上がりました。9/14(土)に敬老室でお椀猫コンサートが開催されて、参加者と一緒に歌って楽しいひと時を過ごしました。これからの企画にもご期待ください！



## いきいきプラザについて

いきいきプラザは、60歳以上の港区民の方に、

高齢者の生きがいづくり・学びの場

介護予防健康づくりの場

ふれあいコミュニティ活動の場

の3つの活動の場として、健康で豊かな一時を提供します。

※ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参ください。

## 豊岡いきいきプラザ

三田駅

## 高輪区民センター

区民センターについて  
イベントやサークル活動等、主に区民の交流や自主活動の支援を目的とした施設です。

## 高輪いきいきプラザ

8/13(火)に館内のコミュニティカフェで三味線コンサートが開催されました。(演奏は中島勝祐記念会の皆様)高輪保育園の子供たちが三味線の伴奏で歌ったり、長唄や日本舞踊あり、参加者が三味線の演奏で「東京音頭」を踊ったりと会場は大いに盛り上がりました。



## 白金台いきいきプラザ

白金台駅

泉岳寺駅

## 高輪地区高齢者相談センター

### 高齢者相談センター (地域包括支援センター)について

「高齢者相談センター」では、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、高齢者の支援を行います。それぞれの職種の専門分野の仕事だけを行うのではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に高齢者を支えます。

(出典：高齢者サービスのご案内 平成30年度「いきいき」)

## ふれあい相談室

### ふれあい相談員について

社会福祉士、看護師等の資格を持った福祉の専門職員である「ふれあい相談員」が地域に出向き、高齢者相談センター、民生委員・児童委員、町会・自治会、総合支所等と連携してひとり暮らし等高齢者を訪問し、困りごとなどの相談を受け、生活実態に即した支援につなげます。

(引用：平成30年度版港区高齢者サービスのご案内いきいき7ページ)

シニア向けボランティアコーディネートサイト エール



# YELL

YELLとはボランティア「したい方」と「してほしい方」を結びつけるサイトです。会員登録後に、ご自身にあった案件へご応募ください。またYELLへ案件を掲載したい方々も募集しております。皆様の素敵なボランティアライフをお届けする。それがYELLです。

URL: <https://www.foryou-yell.net/>  
「YELL ボランティア」で検索♪