

高輪地区便り

いきいき 4 館合同演芸大会

箱根駅伝応援カフェ



年越しそばのお振舞い



ほのぼの作品展



あっぷりんぐ
たかなわフェスティバル



4 館合同バスハイク

地区老連演芸



高輪地区老連演芸大会



さわやか体育祭

冬 折々の 春
夏 秋

高輪地区を
中心とした、主な
年間予定です。
詳しくは、
高輪地区便りや
各館にて情報発信
いたします。



長寿を祝う集い



いきいき 4 館合同輪投げ大会

5月6月開始「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
※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。

・白金台いきいきプラザ 5/10～6/21(金)14:00～16:00

■体カ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 6/3～9/30(月)11:00～12:30

■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。

・白金台いきいきプラザ 6/6～9/26(木)11:00～12:30

・豊岡いきいきプラザ 6/6～9/19(木)10:00～11:30

・白金いきいきプラザ 6/7～9/20(金)10:00～11:30



<お問い合わせ> 高輪地区高齢者相談センター ☎03-3449-9669

5月号

発行年月日
2019年4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

合唱団アジグリーコンサート

合唱団アジグリーは明治学院高校のOGを中心とした女性合唱サークルです。
童謡からポップスまで、皆さんのよく知っている曲を中心に歌います。
大人の方からお子様まで、一緒に楽しんでいただけるコンサートです。ぜひお立ち寄りください！

【予定曲目】

童謡メドレー・空と君のあいだに・アイノカタチ・My Revolution 他

日時：5/11(土)14:00～16:00(開場13:30)
場所：高輪いきいきプラザ 1階 コミュニティカフェ
対象：どなたでも
定員：40名(満席の場合は立見となります)
費用：無料
申込：不要 当日直接会場にお越しください。



♪ 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

今度のみなきてカフェは
聴いて！唄って！動かして！
楽しく健康づくり♪

日時：5/15(水)13:30～16:00
場所：豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：港区民
定員：なし
費用：100円(コーヒー代)
出演：みなきてカフェオリジナル結成バンド
「お口といつまでも」
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

介護予防あおぞらと
高輪地区高齢者相談センターの地域交流サロン

みんな来てきて！
みなきてカフェ



♪ 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

物部氏と天皇

～この国をつくったのは誰か～



日時：5/18(土)13:30～(開場13:00)
場所：高輪区民センター 1階 区民ホール
対象：どなたでも
定員：250名(先着)
費用：1,000円(当日、会場でお支払いください)
※学生無料(学生証提示)、港区民先着30名無料
出演：関 裕二氏(講演)、横澤 和也氏(石笛演奏)他
主催：NPO法人歴史の駅・高輪区民センター
申込：歴史の駅公式サイト(info@rekishinoeki.org)
問合せ：上記HPまたはお電話にて(080-5013-3355)

今年は、日本におきまして大きな変革を迎える年となります。
天皇が代わり、新元号となりましたこの機会に、日本国を振り返り、あらためて歴史の始まりを考える機会にしたいと思います。

♪ 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

「認知症について知っておきたいこと」
～認知症の人の気持ちや
介護する人の気持ち～

講師：荒川 千晶先生
(東京都済生会中央病院総合診療内科/神経内科)

※講演会は14:15からとなります。

白金台いきいきカフェは、地域の方が気軽に集い交流するカフェです。



日時：5/10(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。

♪ 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：5/15(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：4/25(木)～5/10(金)
* 抽選結果は5/11(土)より館内掲示いたします。



♪ 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

介護のおもいや悩みの共有、情報交換を行う場です。

日時：5/16(木)14:00～15:30
場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室C
対象：港区民で介護をされている方、または介護をされていた方
これから介護をされる方
費用：無料
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

介護経験のある方や、介護をサポートするボランティア養成講座を修了した方の集まりである「支會(ささえのかい)」のメンバーが高輪地区高齢者相談センター職員と共にお話を伺わせていただきます。会で話された内容は、他では話さないことがルールですのでご安心してお越しください。

高輪地区「みんなで語ろう会」 ～介護家族のつどい～



♪ 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

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。

マンドリンアンサンブルコンサート



4/22(月)、港区内の様々な場所で活動されている“マンドリンアンサンブル6432”の皆様をお迎えしてコンサートを開催いたしました♪

★今後開催予定のコンサート★
6/8(土)14:30～ ポップスコンサート

白金いきいきプラザ

白金台いきいきプラザ

豊岡いきいきプラザ

旅教室～はじめてのイタリア～を開催しました。

3/14(木)、株式会社H.I.S.のスタッフをお招きして、「イタリア」の見所をお話していただきました。
イタリア人の現地スタッフの方が、お勧めの名所や交通の使い方など楽しく快適に旅行が楽しめる術を教授して下さいました。多くの質問も飛び交い、参加された利用者もとても満足して下さいました♪



高輪いきいきプラザ

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)

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。

プラたか.net

プラチナたかなわ.net

<http://p-takanawa.net>

白金高輪エリアの情報を絶賛発信中！

港区役所や警察などの行政情報から、町会・自治会・商店会の情報や、粋な出来事を発信するだけでなく、地域に暮らす素敵な人を訪ねたり、おいしいグルメを紹介する面白いコンテンツも用意しています！

お問い合わせはこちら info@p-takanawa.net

NPO 法人
ウィズ・ユー

