

# 第35回 さわやか体育祭を開催しました！

港区スポーツセンター



応援ありがとうございました！



ボッチャ★ボール投げ

7月3日(水)港区スポーツセンターにて、年に一度の大運動会“さわやか体育祭”が開催されました。たくさんの方にご参加いただき、地区対抗の競技や応援合戦など大いに盛り上がりました♪



紅白玉入れ競争



ストラックアウト



また来年もご参加ください！



## 8月号

発行年月日  
2019年7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

## 「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
  - 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。
    - ・白金台いきいきプラザ 7/2～9/27(火・金) 11:00～12:30
    - ・白金台いきいきプラザ 7/6～9/28(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。
    - ・白金台いきいきプラザ 6/6～9/26(木) 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

## 高輪いきいきプラザ

### ●中島勝祐記念会による 三味線コンサート

長唄と日本舞踊、

日本のうたを楽しもう♪ 三味線コンサート

日時：8/13(火)14:00～15:30

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(先着順)

費用：無料(飲食代は有料になります)

出演：中島勝祐記念会

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

※[一緒に歌おう]コーナーもあります。



### ●MT社交ダンスバンドによる カフェコンサート♪

日時：8/24(土)14:00～15:30

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(先着順)

費用：無料(飲食代は有料になります)

出演：MT社交ダンスバンド

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

※音楽に合わせて踊れるスペースもございます。

(本格的なダンスではありませんが音楽に合わせて  
楽しく体をゆらしてみませんか!)



♪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

日時：8/29(木)14:00～16:00

場所：豊岡いきいきプラザ 2階 洋室

対象：60歳以上の港区民

定員：10名(抽選)

費用：1,300円(材料費)

持物：ハサミ(貸与可)、持ち帰り用袋(20cm×25cm)

講師：戸田 亮氏(草月流二級師範)

申込：ご本人様が豊岡いきいきプラザ窓口  
またはお電話にて

申込期間：8/1(木)～8/21(水)

※抽選結果は8/23(金)以降当選者のみご連絡いたします。

※ご当選後、講座前日までに窓口にてお支払をお願い  
いたします。

※8/26(月)以降のキャンセル・ご返金はできません。

### フラワーアレンジメント講座 夏の彩りのテーブル用アレンジ



♪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

ハンドパンで語る  
～現在・過去・未来～

日時：8/3(土)14:00～(開場13:30)

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(先着順)

費用：無料

出演：REO MATSUMOTO氏(ハンドパン)

齊藤 ゆき子氏(朗読)

美尾屋(日本舞踊)

姫野 有氏(BGM作曲・編曲)

主催：一般社団法人日本クールシニア推進機構

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

ハンドパンという楽器と音楽や映像、舞で織りなす素  
敵なひと時を過ごしてみませんか？

第2部はハンドパンの体験もできます♪

♪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

※どちらも個別相談は、当日希望者より10名抽選となります。

### ① 専門弁護士による相続対策前にやるべき基礎から最新デジタル終活まで

日時：8/14(水)14:00～15:00 勉強会  
15:00～16:00 個別相談会  
講師：伊勢田 篤史氏(公認会計士・弁護士)

場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室B

対象：港区民

定員：各30名(抽選)

費用：無料

申込：白金台いきいきプラザ窓口またはお電話にて

申込期間：7/15(月)～8/10(土)

※抽選結果は8/11(日)以降当選者のみご連絡いたします。

### ② いつまで、どんなお金がかかるの？シニアライフプランで安心人生設計

日時：8/21(水)10:00～11:00 勉強会  
11:00～12:00 個別相談会  
講師：岩浅 秀郎氏  
(相続診断士  
・ファイナンシャルプランニング技能士)

白金台いきいきプラザは 8/12(月)  
電気工作物点検の為、臨時休館となります。

♪ 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

### ♪ いきいきフラダンス教室 ♪

日時：9/11,18 10/2,16 11/13,20 12/4,18  
全8回水曜日 13:00～14:00

※初回、最終回のみ体力測定実施の為  
12:30～14:00の開催

場所：白金いきいきプラザ 3階 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：15名(抽選)

費用：無料

講師：那須 美智代先生他

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：7/25(木)～8/15(木)

※抽選結果は8/17(土)に館内掲示します。

☆初心者、未経験者の方にも安心の優しいクラス  
☆健康的に美しい姿勢を意識しながらリフレッシュ



♪ 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

「老後にいくらかかるのか！？  
生活不安に備えて知っておきたい知識」  
～港区生活就労支援センターを講師に迎えて～

日時：9/25(水)14:00～16:00

場所：高輪区民センター 1階 集会室

対象：港区民

定員：30名(先着順)

費用：無料

講師：港区生活就労支援センター

持物：電卓、筆記用具

申込：ご本人が高輪地区高齢者相談センター  
窓口またはお電話にて

申込期間：9/1(日)～

- ・自分の収支を試算
- ・活用できる社会保障制度
- ・住み替えや仕事のこと
- ・困ったときの相談窓口



♪ 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

毎月第2、4日曜日は食事と趣味で一日を過ごせる「くつろいday」です。朝体操で身体を動かして、第2日曜日は「白金カレーデー」を、第4日曜日は「白金ランチサロン」を開催し、その後は「うたごえ喫茶」と「麻雀開放」です。



## 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

6/6(木)に高輪ハッピーマーズによる「ゴスペルコンサート」が当館コミュニティカフェで開催されました。息もぴったりのパワフルな歌声が会場に響き渡りました。来場者様がコツを教わり、一緒に歌う場面もありました。



## 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♪