

一足早く♪

# 年末・年始事業のご案内

## 年末だよ♪全員集合：年越しそばのお振舞い



日程：平成30年12月29日(土)  
11:00~14:00  
※10:30~整理券配布  
(お一人様一枚)  
場所：白金いきいきプラザ 集会室C  
対象：60歳以上の港区民の方  
費用：無料(100食限定、  
なくなり次第終了)



1年の締めくくりに美味しいおそばを召し上がりませんか？

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

そばは“細く長い”ので「健康長寿」や「家運長命」などの縁起をかついで年越しそばを食べるようになったとも言われています。

## 箱根駅伝応援カフェ



日程：平成31年1月3日(木)  
10:00~14:00  
場所：高輪いきいきプラザ  
1階カフェスペース  
対象：港区民の方

平成31年1月3日(木)、高輪いきいきプラザのコミュニティカフェが、1日限定でスポーツカフェになります！

第一京浜はすぐ近く！みんなで生観戦しませんか！？

ご家族、ご友人、お誘い合わせのうえぜひお越しください。お待ちしております！



## 12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。

### ■はじめてのマシントレーニング

▣運動の機会がなく、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 12/6~2019/3/18(月・木) 13:15~14:45

・白金台いきいきプラザ 12/7~2019/3/13(水・金) 9:15~10:45

### ■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。

・高輪いきいきプラザ 12/10~2019/2/18(月) 13:00~14:30

<お問い合わせ>

高輪地区高齢者相談センター ☎03-3449-9669

# 高輪地区便り

## 12月号

発行年月日  
平成30年11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

### 楽しく句会を！

早稲田大学俳句会と俳句を詠もう！



日時：12/8(土)10:30～12:30  
場所：高輪いきいきプラザ 1階 洋室  
対象：60歳以上の港区民  
定員：15名(抽選)  
費用：無料  
講師：早稲田大学俳句会の皆さん  
持物：自作2句(+予備1句)をご持参ください。  
季語は冬全般。  
申込：ご本人が高輪いきいきプラザ窓口  
またはお電話にて  
申込期間：11/11(日)～12/4(火)  
※抽選結果は12/5(水)当選者のみ電話連絡いたします。

♪ 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

### 児童館合同イベント&児童館交流事業

日時：12/12(水)14:30～16:00  
場所：豊岡いきいきプラザ 2階 洋室  
豊岡児童館遊戯室  
対象：いきいきプラザご利用者様、児童館ご利用者様  
近隣の方  
定員：なし  
費用：無料  
持物：マイ箸・マイカップ  
申込：ご本人が豊岡いきいきプラザ窓口にて  
申込期間：12/3(月)～12/11(火)

### あったまろ～うかい

懐かしい駄菓子と温かい豚汁を食べ

相撲大会の観戦をして心も体もあったまろう



♪ 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

### 東京女子学園 クリスマスフェスティバル

日時：12/24(月)14:00～16:00(13:30開場)  
場所：高輪区民センター 区民ホール  
対象：どなたでも  
定員：250名(先着)  
費用：無料  
出演：東京女子学園吹奏楽部 ほか  
指揮 立原 寿亮氏  
主催：高輪区民センター  
共催：東京女子学園 中学校・高等学校  
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

※ 区民センターには駐車場のご用意はございません。  
公共交通機関のご利用をお願い致します。

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

昨年好評だったNew Yearコンサートに続き、今年は  
クリスマスイベントとなります。

みんなで素敵なイヴを過ごしましょう♪

## 白金台いきいきプラザ

誰でもかんたんに作れる！！  
幾何学を取り入れた楽しいしかけ付き

### 不思議な玉手箱

日時：12/17(月)10:00～11:30  
場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室E  
対象：60歳以上の港区民  
定員：15名(抽選)  
費用：無料  
講師：いきいきプラザ職員  
申込：ご本人が白金台いきいきプラザ窓口  
またはお電話にて  
申込期間：11/25(日)～12/4(火)  
※抽選結果は12/5(水)以降当選者のみご連絡いたします。

1枚の紙を折って  
おり紙を貼ると... ⇒



★5  
変化  
します  
★

♪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

### カトリア会白金いきいきプラザ共催イベント 『蓄音機でクリスマスソングを聴く会』

日時：12/12(水)13:30～15:00  
場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室C  
対象：60歳以上の港区民  
定員：20名(先着)  
費用：無料  
申込：不要 当日直接会場にお越しください。  
共催：カトリア会

蓄音機で音楽を聴いたり  
一緒に歌ったり、お茶を  
飲んでゆっくりしましょう♪



♪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

日時：12/17(月)14:00～16:00  
場所：高輪区民センター 2階 第一・第二創作室  
対象：60歳以上の港区民  
費用：無料  
講師：萩原 正明氏  
(港区社会福祉協議会 主任)  
持物：なし  
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

住み慣れた地域で安心して、いつま  
でも自分らしくできる制度やサービ  
スについて分かりやすく説明します。  
一緒に考えてみませんか？

### 認知症予防のススメ③ ～今からできる準備とは？～



♪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

10/10,11「ほのぼの作品展」  
が各いきいきプラザでも開催  
されました。



## 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)

## 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

## 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

10/10,11「ほのぼの作品展」  
が開催されました。老人会・い  
きいきプラザ利用者・児童館を  
利用している子どもたち等の作  
品が館内に展示されました。  
書・絵画・写真・折り紙・塗り  
絵・手芸・生け花などの力作が  
揃いました。



## 白金台いきいきプラザ

プラたか.net 三田・高輪・白金・白金台の  
地域情報  
ポータルサイト

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](mailto:info@p-takanawa.net)

NPO 法人  
ウィズ・ユース

