

令和3年度「ほのぼの作品展」

港区では高齢者のいきがづくりとして、いきいきプラザ等で多様な趣味活動の場を提供しています。「ほのぼの作品展」の活動を通じて高齢者の豊かな感性と地域との交流が育まれております。

例年は、各館の大規模イベントの一つとして開催しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、昨年からは各館の環境に応じ工夫された募集方法や展示方法となっております。出展の募集期間は9月30日(木)までとなっております。詳細は、各館にお問い合わせください。



芸術の秋



港区民の方々が制作した作品を
いきいきプラザで展示いたします。
皆様の日々の趣味や活動の成果を
ご覧ください！

ほのぼの作品展

開催概要

【開催日時】

10月11日(月)
～31日(日)

いきいきプラザ営業時間内

※10月31日(日)は16:00に展示終了

【開催場所】

いきいきプラザ
芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ
台場高齢者在宅サービスセンター

どなたでも観覧できます！

3 密 防 止

新型コロナウイルス感染症予防のため、
各館の環境に応じて募集方法や
展示方法を工夫し、運営いたします

週末ミッドナイト接種

区は、働き盛り世代や学生の接種を促進するため、毎週金曜日に午前0時まで接種ができる『週末ミッドナイト接種』を令和3年9月17日(金曜日)から開始します。

これまで区が実施してきた集団接種会場での接種終了時間(午後6時30分)では間に合わず、土日とも都合がつかなくて接種ができなかった区民に対し、週末の仕事や学校の帰りに余裕をもって接種できる機会を新たに提供します。接種による副反応が生じた場合でも土日静養に充てることのできるため、仕事や学業への影響を最小限に抑えることが可能です。

計画的に予約をすることが困難なビジネスパーソンや学生の方などでも、週末の業務や学業の終了後に急遽時間ができたときに、直ちに接種ができるよう当日予約枠も設けております。

まだ間に合う 週末の夜はホテルでワクチン接種

週末ミッドナイト接種

Friday night COVID-19 Vaccination Program

時間 Time 19:00 - 24:00

対象 Eligibility 18歳以上の港区民 Minato City Residents aged 18 years old and older

会場 Place / Address 東京グランドホテル (港区芝2-5-2) Tokyo Grand Hotel (2-5-2, Shiba, Minato City)

1回目接種日 (金曜) Date for the Friday Night Time	事前予約枠 (人) Capacity for Advance Reservation	当日予約枠 (人) Capacity for Reservation on that day from 13:00
9/17	400	100
9/24	400	100
10/1	300	100
10/8	300	100
10/29	100	50
11/5	100	50
11/12	300	100
11/19	300	100
11/26	300	100

予約 Reservation

接種証明書 Certificate of Vaccination

予約 Reservation モデルナ Moderna モデルナ Moderna

港区新型コロナワクチン接種コールセンター
Minato City COVID-19 Vaccination Call Center
☎0120-252-237

お問い合わせ

港区新型コロナワクチン接種コールセンター 電話番号：0120-252-237



デジタル活用支援員の設置

- ◆対象者 どなたでも
- ◆対応内容 オンラインでの行政手続き等操作の支援、アプリ操作の助言・相談
ワクチン接種の予約操作の支援
- ◆設置場所 各総合支所管内及び台場地域管内の高齢者施設(いきいきプラザ等)
- ◆設置期間 令和4年3月31日(木)まで

高輪地区は白金台いきいきプラザに
設置しています！

火・木・土9:00から17:00まで



高輪地区便り

10月号

発行年月日
2021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
様々な情報をお届けいたします。

【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



手話で歌おう

音楽の効果と指の運動で脳のストレッチ

日時：10/7(木)～3/3(木)10:00～11:00
※毎月第1木曜日に開催します。(全6回)
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：8名(抽選)
費用：無料
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：9/20(月・祝)～10/3(日)
※抽選結果は10/4(月)以降に当選者のみご連絡いたします。

♪ 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

わなげサロン

日時：毎週火曜日10:00～11:30
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：18名(先着順)
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

令和3年10月以降の貸室利用状況



◆ 区民ホール

区民ホールは、大規模改修工事のため以下の日程でご使用できません。

令和3年12月～令和4年5月末まで

◆ その他のお部屋

10～11月においては、すべての貸室が通常通りご使用いただけます。

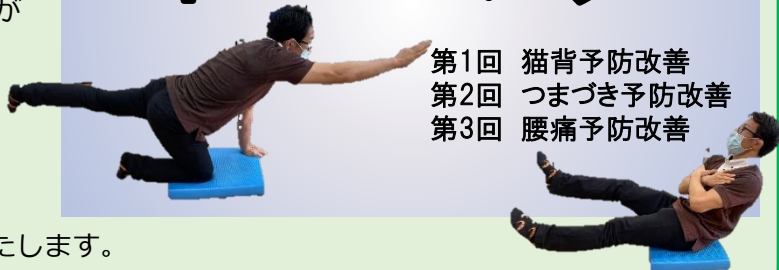
また、館内共用部の改修工事を行なっております。工事期間中は、騒音等でご迷惑をお掛けしますが、何卒よろしくお願いいたします。

♪ 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

日時：11/2,9,16(火)15:30~16:30 全3回
場所：白金台いきいきプラザ 1階 にここサロン
対象：60歳以上の港区民(男性のみ)
ドクターによる運動制限がなく、体力に自信があり、全3回参加できる方
定員：5名(抽選)
費用：無料
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：10/4(月)~10/22(金)
※抽選結果は10/26(火)以降に当選者のみご連絡いたします。

男性のための 体幹トレーニング



第1回 猫背予防改善
第2回 つまづき予防改善
第3回 腰痛予防改善

♪ 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

スマートフォン個別相談会



日時：10/28(木)14:00~16:30
場所：白金いきいきプラザ 3階 B室
対象：60歳以上の港区民
定員：10名(抽選)
費用：無料
申込：ご本人が白金いきいきプラザ窓口
またはお電話にて
申込期間：9/28(火)~10/12(火)
※抽選結果は10/13(水)掲示にて発表いたします。
お電話での問い合わせも可。

♪ 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：①10/13(水)9:45~10:00
②10/19(火)9:45~10:00
場所：①高輪いきいきプラザ 3階 敬老室
②豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室
対象：65歳以上の港区民
定員：10名程度(会場に人数制限がある為、
順番にご案内します)
費用：無料
講師：高輪地区高齢者相談センター 医療職
申込：高輪地区高齢者相談センターにご連絡ください。

いきいきプラザで行なっている「いきプラ体操」の後に行きます。体操参加者の方もぜひ、正しい手洗い方法を学びましょう！

感染症に注意しながら元気に 過ごそう！～手洗い講座～



♪ 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。

白金いきいきプラザ

ポップスコンサート 9/12(日)

感染対策を行いながら、9月は2つのコンサートを開催しました！洋楽、歌謡曲織り交ぜた懐かしいオールディーズナンバー



に青春時代を思い出し、迫力ある津軽三味線の演奏に元気をもらったとの声が多く聞かれました！

津軽三味線コンサート 9/19(日)



白金台いきいきプラザ

三田駅

豊岡いきいきプラザ

おりがみひろば

8/29(日)当館で「おりがみひろば」を開催いたしました。毎回ご好評をいただいている立体折り紙。今回は「蓮の花」と「にんじん」を作製いたしました。蓮の花は折った折り紙を組み合わせることで立体的になり、にんじんを添えることでとても可愛い作品になりました。



高輪いきいきプラザ

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、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♪