高輪地区便り

8月号

発行年月日
2021年7月25日

区施設の貸室で利用者に
モバイルルータを貸し出します

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機とした新しい生活様式が進展する中、ICTを活用した更なる区民サービスの充実を図るため、区施設の貸室でモバイルルータを貸し出します。

◆対象施設　区民センター、いきいきプラザ、伝統文化交流館、消費者センター
障害保健福祉センター、男女平等参画センター、生涯学習センター
スポーツセンター

◆対象者　区施設の貸室利用者
※先着順で、原則1組につき1台まで

◆利用料金　無料

◆利用用途　・オンライン会議アプリ(Zoom、Teams、Skype)等を活用した会議の開催や講座の受講
・動画サイト(YouTube等)等のWebサイトを活用した講座や学習会等の実施

寿商品券等贈呈・100歳訪問

高齢者に敬意を表し、長寿と健康をお祝いするため、寿商品券(港区内共通商品券)を贈呈します。また100歳以上の人には、記念品・花束を贈呈します。
100歳を迎えられた希望者には、区長が訪問します。

◆対象　毎年9月15日時点
70歳(古希)、77歳(喜寿)、80歳(傘寿)、88歳(米寿)
90歳(卒寿)、99歳(白寿)、100歳以上の区民

◆寿商品券は、8月下旬から9月15日までに民生・児童委員等がご本人にお届けします。
令和３年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、郵送でお届けします。

◆贈呈額
70歳(古希)5,000円、77歳(喜寿)10,000円、80歳(傘寿)15,000円
88歳(米寿)20,000円、90歳(卒寿)25,000円、99歳(白寿)30,000円

いきいきプラザの運営と利用についてのお知らせ

区は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、まん延防止等重点措置の期間終了まで、利用制限と開館時間を短縮してきました。東京都の緊急事態措置を踏まえ、下記のとおり対応を継続いたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

1　開館時間　月曜～土曜 午前９時～午後８時 ／ 日曜 変更なし
2　休止内容　カラオケ、合唱・声楽・コーラスでの施設利用は休止
3　適用期間　令和３年７月１２日(月)から「緊急事態措置」終了日まで
4　事業の休止、変更について
事業等を一部休止する場合や休止事業等の再開については、別途、施設からお知らせいたします。

感染拡大防止のため、人と人との距離の確保・手洗い・咳エチケットを徹底してください。

ご不明な点がありましたら、ご利用の施設にお問い合わせください。
◆区の新型コロナウイルス感染症への対応は、港区公式ホームページからご確認ください。　URL https://www.city.minato.tokyo.jp/

令和３年７月１２日　白金台いきいきプラザ

貸室（夜間区分）の利用時間及び使用料変更のお知らせ

いきいきプラザの開館時間の短縮に伴い、貸室（夜間区分）の利用時間及び使用料を下記のとおり変更します。

1　夜間区分の利用時間
【変更】月曜～土曜 午後５時 30 分～午後８時
（通常 ： 月曜～土曜 午後５時 30 分～午後９時 30 分）
2　使用料
利用時間の短縮にあわせ、夜間区分の使用料を減額します。
金額については窓口等に掲示する料金表をご確認ください。
3　適用期間
令和３年７月１２日（月）から「緊急事態措置」終了日まで

令和３年７月１２日　白金台いきいきプラザ

港区新型コロナワクチン接種コールセンター
6月25日(金)からフリーダイヤルに変更

☎0120-252-237(日本語・英語・中国語・韓国語)
☎0120-801-567(日本語・英語)
受付時間　月～金曜　午前8時30分～午後8時
土・日曜、祝日　午前8時30分～午後5時30分

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

お風呂のご利用

新型コロナウイルス感染防止のためお風呂の
利用方法は、下記のとおりとなっております。

●入浴時間(着替え時間を含む/時間厳守)
①13:00～13:40
②14:00～14:40
③15:00～15:40
【女性】月曜・木曜
【男性】火曜・金曜
※各予約枠の間で消毒作業を実施いたします。

場所：高輪いきいきプラザ　地下1階　浴室
対象：60歳以上の港区民
定員：各2名(先着順)　※予約制です。
費用：無料
申込：ご本人様が高輪いきいきプラザ窓口または
お電話にて
(入浴前日9:00～17:00予約受付)

♪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

初心者向け Zoom 講座

**基本的なズームの使い方が
わかるようになるために
必要な情報をお伝えします**

日時：8/22(日)14:30～15:30
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：8名(抽選)
費用：無料
講師：いきいきプラザ職員
申込：ご本人が豊岡いきいきプラザ窓口
またはお電話にて
申込期間：8/2(月)～8/16(月)
※抽選結果は8/17(火)以降に当選者のみご連絡いたします。

♪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

**YouTube高輪区民センターチャンネルの
今後の公開予定**

ヨガや朗読、地域情報番組などいろいろな動画をみなさまにお届けします！

公開日などは、はHPをご覧ください。

高輪区民センターYouTubeチャンネルは、
こちらから→

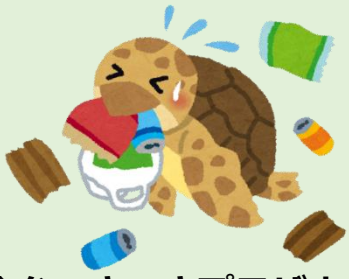
♪詳細は高輪区民センターまで♪
高輪1-16-25 ☎ 03-5421-7616

白金台いきいきプラザ

自由研究にもオススメ！

プラスチックごみ問題
～レジ袋有料化から見えてくるもの～

小学生から高齢者までプラスチック問題について考える講演会



日時：8/23(月)14:00～15:00
場所：白金台いきいきプラザ　地下2階　ホール
対象：港区民
定員：40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：8/1(日)～8/18(水)
※抽選結果は8/19(木)以降に
　当選者のみご連絡いたします。

♪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

日時：8/9(月)15:30～16:45
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：20名(先着順)
費用：無料
出演：いち春氏(落語)
　　華嶺氏(講談)
申込：不要　当日直接会場にお越しください。
※いきいきプラザの登録証をお持ちください。

♪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

認知症サポーターとは？
誰もが暮らしやすい地域を作るため、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る「応援者」のことです。

認知症サポーター養成講座を開催しませんか？

キャラバンメイト(講師)として
センター職員が出張します！

対象：港区在住・在勤・在学者10名以上の団体
費用：無料
※オンラインでの講座開催も可能です。

♪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。

新しい講座がはじまりました!!
オンラインでフレイル予防

自宅からZoomを使用して参加できるオンライン講座。体操や脳トレを毎週1回45分間配信します。体力測定や脳の健康度チェックも行います。
※写真は初回体力測定の様子です。

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。

おりがみひろば

6/27(日)当館で「おりがみひろば」を開催いたしました。
今回は「ハートで作る万華鏡」を作製いたしました。参加の皆様は、様々なおりがみで立体的・色とりどりに作られ、とても素敵な作品に仕上がりました。

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）

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♪