

港区新型コロナワクチン接種コールセンター 03-6626-2833

区で実施する新型コロナウイルスワクチン接種についての問い合わせ窓口です。
ワクチン接種の予約も受け付けています。(接種券をお持ちの方のみ)

※コールセンターでは、医学的なことについてはお答えできません。

基礎疾患等がある人で、ワクチン接種に不安のある場合は、かかりつけの医療機関にご相談ください。

- ◆対応言語 日本語・英語・中国語・韓国語
- ◆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



いきいきプラザの事業・運営の変更について

区は、国の緊急事態宣言及び東京都の緊急事態措置の延長を踏まえ、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、下記のとおり、いきいきプラザの事業・運営を変更します。

- 1 開館時間 月曜～土曜 午前9時～午後8時 / 日曜 変更なし
- 2 休止事業 運動を伴う各種教室・事業、介護予防事業、会食サービス
ホール・体育館・トレーニングルーム・プールの利用等
- 3 休止設備 カラオケ、マージャン、屋内運動器具、映画上映
- 4 適用期間 令和3年5月12日(水)から緊急事態措置等の終了日まで

※休止していた事業等の再開については、別途お知らせいたします。
ご不明な点がございましたら、ご利用の施設にお問い合わせください。



区民センターの運営と利用について

区は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、すでに開館時間を短縮しています。緊急事態措置の実施期間の延長を踏まえ、次のとおり、適用期間を変更します。

- 1 開館時間 午前9時～午後5時 ※窓口での手続きは、午後4時まで
(大規模修繕工事期間中：5月15日～7月下旬予定)
- 2 利用について
「舞踊・ダンス・バレエ」「室内体操・健康運動・ウォーキング」「武道・武術」に属する利用、「音楽」に属する「カラオケ」「声楽・合唱・コーラス」利用は休止します。水分補給以外の飲食はご遠慮ください。(調理利用は除く)
- 3 適用期間について
令和3年5月12日(水)から「緊急事態措置」終了日まで
- 4 事業の休止について
事業等を一部休止する場合は、別途、施設からお知らせいたします。



この情報は、2021年5月25日現在の情報です。
最新情報は、港区ホームページ等をご確認ください。
港区公式ホームページ
URL:<https://www.city.minato.tokyo.jp/>



高輪地区便り

6月号

発行年月日
2021年5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



おりがみサロン

日時：第1・3土曜日10:00～12:00
場所：高輪いきいきプラザ 3階 敬老室
対象：60歳以上の港区民
定員：10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。



気軽に輪投げを
楽しんでみませんか？

♪ 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

活動報告

アロマストーンを作ってリフレッシュ♪

3/24(水)高輪区民センターにて「アロマストーンを作ってリフレッシュ♪」を開催しました。

当日ご参加の皆さまが製作されたアロマストーンは「さわやか信用金庫 本店営業部」へ飾っていただくことになりました。

コロナ禍で自律神経が乱れがちなこの時期に区民の皆さまに、アロマの香りで癒され、気分をリフレッシュしていただければと思います。

♪ 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

どなたでも
簡単に

「段ボールコンポスト講座」

日時：7/9(金)15:00～15:30
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：20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：6/7(月)～6/30(水)
※抽選結果は7/2(金)以降に当選者のみご連絡いたします。



段ボール箱を使って
生ごみをたい肥化！
★ご参加の方には
スターターキットを
無料配布いたします

♪ 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

「健康ヨーガ」



日時：7/2,16,8/6,20,9/3,17(第1・3金曜日)
14:00～15:00
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：12名(抽選)
費用：無料
持物：動きやすい服装
講師：首藤 麻李氏
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：6/4(金)～6/18(金)
※抽選結果は6/21(月)に館内掲示いたします。
(お電話での問い合わせ可)

♪ 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：6/10(木)14:00～15:30
場所：白金台区民協働スペース(ゆかしの杜6階)
対象：港区民
定員：20名(先着順)
費用：無料
講師：四谷東法律事務所 千田 賢氏(弁護士)
申込：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：受付中～定員に達するまで

「自分に何かあったら、家族はどうなるんだろう」
信託について、弁護士の先生から、制度や仕組みを
分かりやすく説明をしていただきます。
今後について考えてみませんか？

福祉信託ってなに？

～残される大切な家族のためにできること～



♪ 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

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)

バレエ鑑賞会 レ・シルフィード



4/4(日)「みなとシティバレエ団」によるバレエ鑑賞会を開催。品のある華やかな純白衣装が印象的で、繊細ながらも迫力のある公演をお楽しみいただきました。



白金台いきいきプラザ

豊岡いきいきプラザ

看護師とおしゃべり広場

4/3(土)当館で「看護師とおしゃべり広場」を開催いたしました。今回のテーマは「高血圧」。血圧についての正しい知識や血圧のコントロール、また高血圧とうまくつきあっていく方法など、普段聞くことができない内容がたくさんあり、参加された皆様は看護師の話に熱心に耳を傾けておられました。



高輪いきいきプラザ

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♪