令和3年度ほのぼの作品展

10月11日(月)から31日(日)まで、港区内のいきいきプラザ全16館・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にて、令和３年度ほのぼの作品展が開催されています。書や絵画、写真、おりがみ、塗り絵、手芸、生け花、切り絵など、どの作品も熱意が伝わってくるとても素晴らしい作品ばかりです。是非ご覧になってください。

豊岡いきいきプラザ

白金台いきいきプラザ

※新型コロナウイルス感染症の影響により、各館の環境に応じ工夫された展示方法となっております。

白金いきいきプラザ

高輪いきいきプラザ

お口の健診 後期健診が始まります

令和3年11月1日(月)～令和4年1月31日(月)

対象
20歳以上の港区民（現在治療中の方を除く）
※寝たきりや歩行が著しく困難で、通院が難しい方には訪問で健診が受けられます。
※妊娠中の方は20歳未満でも受診できます。

実施場所
『お口の健診』実施歯科医療機関で行います。受診希望の方は、実施歯科医療機関へ事前に予約をして下さい。

受診券の送付について
令和３年４月８日時点で港区に住民票のある、20歳・25歳、30歳以上の偶数年齢の方(令和４年３月31日時点)もしくは、令和２年度に『お口の健診』または「口腔がん検診」受診歴のある方には、５月下旬に個別発送しています。
個別通知がお手元にない方で、20歳以上もしくは妊婦の方は、みなと保健所までお問い合わせください。
東京共同電子申請・届出サービス(携帯電話からは申請できません)からも申し込めます。

【お問い合わせ先】みなと保健所健康推進課地域保健係
受付時間：（月曜日から金曜日）午前9時から午後5時まで
電話番号：03-6400-0084　ＦＡＸ番号：03-3455-4460

高輪地区便り

11月号

発行年月日
2021年10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

高輪いきいき寄席

笑い(落語)でストレスを吹き飛ばしましょう！

日時：11/27(土)14:00～15:30(開場13:45)
場所：高輪いきいきプラザ　1階　コミュニティカフェ
対象：60歳以上の港区民
定員：30名(抽選) ／ 費用：無料
出演：白扇の会(※演者「演目」は下記のとおり)
　紫酔「寄合席 」　可笑子「お血脈」
　あさり「まめだ」　文具「長短」
　日軒「転宅」
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：11/1(月)～11/21(日)
※抽選結果は11/22(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

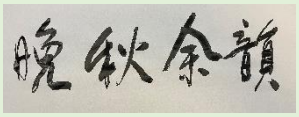
初心者向け スマホ講座

スマホの基本を学びましょう

日時：11/21(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
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：11/1(月)～11/15(月)
※抽選結果は11/16(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



日中国交正常化50周年記念コンサート
晩 秋 余 韻

日時：11/20(土)14:30～16:00(開場14:00受付)
場所：高輪区民センター　区民ホール
対象：どなたでも
定員：100名(先着順)
費用：1,000円(入場料[全席自由])
申込：事前申し込み(下記のとおり)が必要です。
　・Eメールまたはお電話にて受付
　・Eメールは、氏名、連絡先を明記のうえ
　　info@rekishinoeki.org
　　「歴史の駅 中国音楽コンサート係」まで
　　お申し込みください。

出演
武楽群（二胡） 阿勇嗄（馬頭琴）
李倩（揚琴） 太田結月（二胡）他

問合せ：NPO法人歴史の駅 TEL:090-9293-3355
ホームページ:http://rekishinoeki.org/main/
主催：NPO法人 歴史の駅
共催：NPO法人 日本二胡振興会　高輪区民センター

♪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

脳いきいき タブレット講座

ネット検索　写真撮影・編集　地図アプリ

日時：12/10～2022/3/25　毎週金曜日
12/31、1/7を除く全14回
①10:30～11:30 ②13:30～14:00
いずれか1コースの参加
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：各コース10名(抽選) ／ 費用：無料
講師：NPO法人タブレット利活用協会
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：11/1(月)～11/25(木)
※抽選結果は11/27(土)以降に当選者のみご連絡いたします。
※参加者にはタブレット(Android)を貸し出します。
※希望者は、初回と最終回に実施する「脳の健康度チェック」へご参加いただけます。

♪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

朗読会

物語や小説を耳で楽しみましょう

日時：11/15(月)14:00～15:00
場所：白金いきいきプラザ　3階　敬老室
対象：港区民
定員：15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：10/21(木)～11/8(月)
※抽選結果は11/9(火)に館内掲示にて発表いたします。電話でのお問合せも可。

♪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：毎月第3木曜日14:00～15:00
場所：白金台いきいきプラザ　2階　集会室E
対象：港区民で介護をされている方、または介護をされていた方、これから介護をされる方
定員：各12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。

オレンジカフェは、認知症の当事者やそのご家族・関心のある方が気軽に集まることのできるカフェです。

【新型コロナウイルス感染症拡大防止のために】
○会場の定員を半分に制限しております。
○飲み物の提供はございませんので各自ご用意をお願いいたします。
○入室前の検温と、アルコール消毒にご協力ください。
○参加者から、新型コロナウイルス感染者または濃厚接触者が確認された場合、保健所の求めにより、お名前、連絡先の情報を提供いたしますのでご了承ください。

高輪地区みんなで語ろう会
オレンジカフェ併催！

♪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

9/24(金)**「いくつになっても魅力的！」**を開催しました。年を重ねるごとに魅力的な自分を目指し、姿勢や若々しいウォーキング、ファッションなど総合的に学びました。講座終了後は、皆様一段と素敵な立ち姿・歩き姿になっていました。

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

白金いきいきプラザ

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。

白金台いきいきプラザ

高輪いきいきプラザ

9/23(木・祝)当館カフェスペースで**「MT社交ダンスバンドによるオータムコンサート」**が開催されました。ご来場の皆様は、生演奏による素敵な音楽を心ゆくまで楽しんでおられました。

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）

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♪