ワクチン接種予約支援から日常のSNS操作まで支援します

デジタル活用支援員の設置

対象者:どなたでも

※予約制ではありません。お気軽に施設へお越しください。

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・設置曜日等:

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)

各施設:ロビー(エントランスホール)に設置

※芝浦アイランド児童高齢者交流プラザについては

3階ロビーに設置

※施設休館日の設置はありません

| 設置地区 | 設置場所 | 設置曜日 | 開設時間 |
|------------|-----------------------|-------|---------------|
| 芝地区 | 神明いきいきプラザ | 月·水·日 | 9:00から17:00まで |
| 麻布地区 | 南麻布いきいきプラザ | 月·水·日 | 9:00から17:00まで |
| 赤坂地区 | 青山いきいきプラザ | 火·木·土 | 9:00から17:00まで |
| 高輪地区 | 白金台いきいきプラザ | 火·木·土 | 9:00から17:00まで |
| 芝浦港南 地区 | 芝浦アイランド児童高齢 者交流プラザ | 火·木·土 | 9:30から17:30まで |
| 台場地域 | 台場区民センター | 月・水・日 | 9:00から17:00まで |

設置期間 令和4年3月31日(木)まで





対象:新型コロナワクチンの接種に不安のある区民等

受付内容:副反応や健康に対する不安、効果に対する疑問 等

※看護師が対応

受付時間:祝日を除く月曜から金曜 8:30~17:15

電話番号: 0120-607-567(日本語のみ)

港区新型コロナワクチン接種コールセンター

対象:区民等

受付内容:区内の集団接種会場での接種予約に関すること、

接種券の再発行、ワクチンパスポートの申請等

受付時間:月曜から金曜 8:30~20:00

土曜・日曜、祝日 8:30~17:30

電話番号:0120-252-237(日本語・英語・中国語・韓国語)



2月号

発行年月日 2022年1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

港区局輛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

スポーツウエルネス吹矢

スポーツウエルネス吹矢は誰でも手軽にでき、 楽しみながら健康になれるスポーツです。 精神集中や血行促進に役立ち、内臓の諸器官にも よい影響を与え、精神力・集中力も身に付きます。





日時:4/3(日)~9/25(日)10:00~11:45

毎週日曜日(原則として)

場所:高輪いきいきプラザ 地下1階

トレーニングルーム1

対象:60歳以上の港区民

定員:15名(抽選)

費用:500円(材料費)/月

講師:港区スポーツウエルネス吹矢協会 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: 2/26(土)~3/23(水)

※抽選結果は3/24(木)以降に<u>落選者のみ</u>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



日時:2/22(火)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:2/1(火)~2/15(火)

※抽選結果は2/16(水)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

親子バイオ実験講座 サイエンスを楽しむ2days



親子バイオ実験講座

DNAを取り出してみよう!

お家でも手に入る身近なものを使って、細胞からDNAを取り出す実験をします。

日時: ①2/12(土)②2/19(土)10:00~12:00(受付開始 9:45)

※①②とも同じ内容です。

場所:高輪区民センター 3階 講習室

対象:港区在住・在勤の親子/1組につき保護者1人と小学生2人まで

定員:各回10組(先着順) 費用:無料

講師: NPO法人くらしとバイオプラザ21常任理事 佐々 義子先生

申込:ご本人が高輪区民センター窓口またはお電話にて

(平日10:00~16:00)

申込期間: ①2/5(土)~2/10(木)②2/5(土)~2/15(火)

新型コロナウイルス感染拡大の状況 **詳細は高輪区民センターまで** によっては、イベントの内容を変更 **高輪1-16-25 ☎ 03-5421-7616**

白金台いきいきプラザ

ペットを残して認知症になったら?ペットを残して認知症になったら?



もし飼い主が認知症になったら ペットはどうなっちゃうの? ペットに遺産を相続させることは できるの?

ペットのための信託ってなに?

日時:3/4(金)13:30~14:30 (個別相談 14:30~15:30)

場所:白金台いきいきプラザ 2階 集会室B

対象:港区民 定員:20名(抽選)

費用:無料

講師:矢部 香織氏(行政書士)

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:2/1(火)~2/23(水・祝)

※抽選結果は2/28(月)以降に当選者のみご連絡いた

※個別相談は当日の参加者より6名(抽選)となります。

♪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



介護予防のための

太極拳ゆったり体操 体験会

日時:2/11(金・祝)10:30~11:30 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: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:1/11(火)~2/6(日)

※抽選結果は2/7(月)以降に当選者のみご連絡いたします。



→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:2/19(土)10:30~12:00

場所:オンラインツール(Zoom)を使って受講可能な

自宅等、または、白金台いきいきプラザ 2階

集会室E

対象:港区民

定員:各15名(先着順)

費用:無料

講師:高輪地区高齢者相談センター 職員

申込:高輪地区高齢者相談センター窓口またはお電話

メールにてtakanawa-houkatu@foryou.or.jp

申込期間:1/21(金)~2/13(日)

いつか来るであろう、ご家族や身近な人の介護。 お仕事やご自身の生活も大事にしながら、上手に 制度やサービスを活用して両立させていくために 学んでみませんか。 介護離職する前に知っておきたい 介護保険や高齢者サービスの活用術



♪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



白金高輪駅

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)

クリスマスイブを ハンドベルの音色とともに



12/24(金) クリ スマスイブの日に 当館でハンドベル コンサートが開催 されました。 クリスマスソング を5曲演奏いただ

きましたが、その中でも「きよしこの夜」の 演奏が始まると、観客の皆様はその音色に聴 き入り、クリスマス気分を存分に味わえたよ うでした。ご出演いただいたKissポートティ ンカーベルの皆様、素敵なコンサートをあり がとうございました。

白金台いきいきプラザ

↓ 三田駅

豊岡いきいきプラザ

泉岳寺駅

豊周川柳クラブ

12/2(木)当館で「豊岡川柳クラブ」 を開催いたしました。この日は「ひ としずく」という言葉を課題にし、 参加者の皆様に川柳をお作りいただ きました。講座中はお作りになられ た川柳を通して会話が広がり、とて も和やかな時間となりました。



高輪いきいきつうげ

シニア向けボランティアコーディネートサイト エール



品川駅

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♪