

高輪地区便り

長寿を祝う集い

9月3日(火)東京プリンスホテル2階鳳凰の間にて、高齢者に敬意を表し、長寿と健康をお祝いする『長寿を祝う集い』が開催されます。

老人クラブによる演芸や歌謡ショー、保育園児のお祝いの言葉など様々な催しが予定されています。

詳細は、9月15日現在75歳以上の区民の方に発送されている案内状をご確認ください。

令和元年

ほのぼのの作品展

第二十六回港区、北京市朝陽区
高齢者書画交流展同時開催

十月九日水曜日より十月十日木曜日まで
十時から十六時
いきいきプラザ十六館、
芝浦アイランド自動高齢者交流プラザ
会場高齢者在宅サービスセンターにて
展示作品を募集します。

募集期間 九月二十日金曜日〜十月四日金曜日

対象 概ね六十歳以上の港区民の方

募集作品 絵画、書道、生け花、手工芸、詩歌
写真等、趣味、特技を生かしたもの

募集の詳細は各いきいきプラザにお問い合わせください。

MINATO-KU HONOBONO
ART EXHIBITION

「みんなと元気塾」講座のご案内

- ◆対象 要支援認定、またはチェックリストにより参加対象とされた65歳以上の港区民
- ◆受付開始 講座開始月の前月1日以降
- ◆申請窓口 各高齢者相談センター
(利用者による直接申請が条件となります)
- ◆持ち物 印鑑・お薬手帳
※申請希望の際には、あらかじめ高齢者相談センターまでご連絡ください。



■みんなの食と健口

■噛む力や飲み込む力の向上、口腔衛生の改善などを図ります。

- ・白金いきいきプラザ 9/16~10/28(月) 10:00~11:30
- ・高輪いきいきプラザ 10/28~12/16(月) 13:00~14:30

■はじめてのマシントレーニング

■筋力や体力低下がみられる方向け。マシン使用が中心です。

- ・高輪いきいきプラザ 10/1~12/20(火・金) 10:00~11:30
- ・白金台いきいきプラザ 10/4~12/24(火・金) 11:00~12:30
- ・白金台いきいきプラザ 10/5~12/25(水・土) 9:15~10:45

■バランストレーニング足腰元気

■下肢筋力を鍛え、転倒・骨折の予防や不安軽減を図ります。

- ・高輪いきいきプラザ 10/3~1/23(木) 10:00~11:30

<お問い合わせ> 高輪地区高齢者相談センター ☎03-3449-9669

9月号

発行年月日
2019年8月25日

高輪地区便りでは、高輪地区の高齢者の方々に毎月様々な情報をお届け致します。

【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

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：10/6(日)～3/29(日)10:00～11:45
毎週日曜日(但し11/3,12/1,29,2/23を除く)

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：20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：9/7(土)～9/23(月)

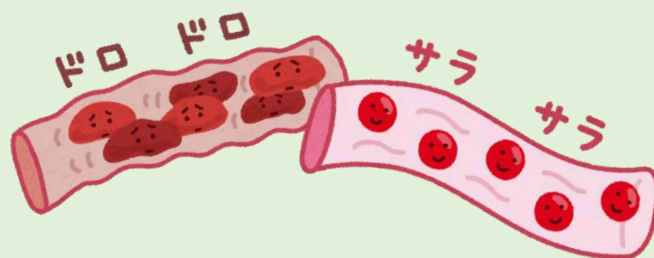
※抽選結果は9/24(火)以降落選者のみ電話にてご連絡
致します。

♪ 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

血液検査値の見方講座

「糖尿病」について



♪ 詳細は豊岡いきいきプラザまで ♪
三田5-7-7 ☎ 03-3453-1591

日時：9/12(木)10:30～12:00

場所：豊岡いきいきプラザ 2階 洋室

対象：60歳以上の港区民

定員：30名(抽選)

費用：無料

講師：渡辺 清明氏(慶応義塾大学医学部名誉教授)

申込：ご本人様が豊岡いきいきプラザ窓口
またはお電話にて

申込期間：8/21(水)～9/3(火)

※抽選結果は9/5(木)以降当選者のみ電話にてご連絡
致します。

高輪区民センター

詩歌と能楽 小鼓方大倉流人間国宝

大倉源次郎師と

能楽に親しむ



日時：9/29(日)13:00～15:00(開場12:30)

場所：高輪区民センター 1階 区民ホール

対象：どなたでも

定員：250名(先着順)

費用：1,000円(当日、会場でお支払いください)

出演：大倉 源次郎師(小鼓方人間国宝)

共催：NPO法人歴史の駅・高輪区民センター

申込：歴史の駅公式サイト(<http://rekishinoeki.org/>)

問合せ：お電話またはメールにて(歴史の駅事務局)

080-5013-3355 / info@rekishinoeki.org

小鼓方人間国宝の大倉 源次郎師より、能楽が育まれた
日本について、小鼓を通して縦横無尽に紐解きます。
「能楽は難しいもの」「能楽は高尚な文化」などの先
入観をなくして、ご来場ください。

♪ 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

顔ヨガ講座

★顔の表情筋を鍛えストレッチするフェイシャルヨガ★

日時：10/1,15 11/5,26 12/3,17

全て火曜日 全6回

①13:30~14:10

②14:20~15:00

※①か②どちらか1クラスをお選びください。

場所：白金台いきいきプラザ 1階 敬老室

*****効果*****

表情癖の改善、たるみ・むくみの予防・改善

肌のハリアップ、語学の発音向上、誤嚥・いびき予防

自然で美しい笑顔、顔の緊張を解く、顔のリラックス

対象：60歳以上の港区民

定員：各クラス15名(抽選)

費用：無料

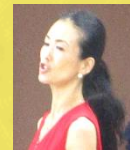
インストラクター：みゆき氏

申込：ご本人様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：8/29(木)~9/20(金)

※抽選結果は9/24(火)以降当選者のみ電話にてご連絡致します。



♪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

チェアヨガ

日時：①9/5(木)②9/22(日)14:30~15:30

※いずれか一日でもご参加できます。

場所：①白金いきいきプラザ 3階 集会室B

②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：10名(先着順)

費用：無料

講師：佐藤 みどり先生

申込：不要 当日直接会場にお越しください。



*「健康ヨーガ」もごさいます。
詳しくは白金いきいきプラザ窓口またはお電話にてお問い合わせください。

簡単・気軽にリフレッシュ!

♪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

高輪地区医療・介護 連携公開講座

知っておきたいシリーズ①

「医療・介護の基礎知識」

- ・病院の種類や役割の違い
- ・費用や療養先
- ・セカンドオピニオンなど

病院のソーシャルワーカーや高齢者相談センター職員が、外来・入院・医療・退院・介護のミニ知識についてお話しします!!

日時：10/1(火)14:00~16:00 場所：高輪区民センター 1階 集会室

対象：港区民 定員：50名(先着順) 費用：無料

講師：東京大学医科学研究所附属病院 地域医療連携室 渡辺氏

北里大学北里研究所病院 ソーシャルワーカー室 村崎氏

東京高輪病院 医療連携室・患者支援センター 福田氏

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：9/1(日)~

♪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。

歌と鍵盤ハーモニカで奏でる 夏の名曲～大人のためのコンサート～

7/29(月)、鍵盤ハーモニカの体験型コンサートを開催しました。講師の先生方の素晴らしい演奏と美しい歌声に加え、今回のコンサートは参加者も一緒に演奏して楽しむことができました♪



白金台いきいきプラザでは、秋・冬とまだまだコンサートを開催いたします♪

白金いきいきプラザ

白金台いきいきプラザ

豊岡いきいきプラザ

浪曲 in とよおか

7/14(日)に当館で「浪曲 in とよおか」を開催いたしました。当日は雨が降っておりましたが、多くの方が「前から楽しみにしていた」と言い、来ていただきました。4名の方による素敵な口演に、皆様とても満足されてました。



高輪いきいきプラザ

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)

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。

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♪