

令和元年ほのぼの作品展 “北京市朝陽区高齢者書画交流展”



10月9日(水)と10日(木)、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、令和元年度ほのぼの作品展・北京市朝陽区高齢者書画交流展が同時開催されました。書や絵画、写真、おりがみ、塗り絵、手芸、生け花、切り絵など、どの作品も高齢者や子供たちの熱意が伝わってくるとても素晴らしい作品ばかりでした。



老人クラブの会員の方々を始め、いきいきプラザの教室やサロン事業利用者の方々、児童館や幼稚園・保育園の子供たち、また近隣区民の方々に多数出展、ご来場いただき大盛況のうちに終えることができました。ありがとうございました。



「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。
- ・高輪いきいきプラザ 10/28~12/16(月) 13:00~14:30

■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
- ・白金いきいきプラザ 11/1~2/21(金) 10:00~11:30
- ・白金台いきいきプラザ 11/7~2/27(木) 11:00~12:30

■体カアップトレーニング

- ▣運動の機会が少ない方向けの全身トレーニング、ストレッチや有酸素運動実施。
- ・白金台いきいきプラザ 11/18~3/23(月) 11:00~12:30

■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 12/27~3/31(火・金) 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

11月号

発行年月日
2019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

～高輪いきいき寄席～

笑いでストレスを
吹き飛ばしましょう！

演者/演目

紫酔/鈴ヶ森(落語)
登竜/愷気の独楽(落語)
日軒/祇園祭(落語)
文具/時そば(落語)

日時：11/2(土)14:00～15:30
場所：高輪いきいきプラザ
1階 コミュニティカフェ

対象：どなたでも
定員：40名(先着順)
費用：無料
出演：白扇の会の皆様
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

日時：11/27(水)14:00～16:00
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：10名(抽選)
費用：3,000円(材料費を含む)
持物：ハサミ、持ち帰り用袋(20cm×25cm)
講師：斎藤 美穂子氏(IFA公認フラワーデザイナー)
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：10/25(金)～11/13(水)
※抽選結果は11/15(金)以降当選者のみご連絡いたします。
※ご当選後、講座前日までに窓口にてお支払をお願い
いたします。
※11/20(水)以降のキャンセル・ご返金はできません。

秋のプリザーブド フラワーアレンジメント講座

～秋のリースを作ります～



♪ 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

天皇と
蘇我氏



日時：11/24(日)14:00～(開場13:30)
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：関 裕二氏(歴史作家)
主催：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：お電話またはメールにて(歴史の駅事務局)
080-5013-3355 / info@rekishinoeki.org

蘇我氏が改革派なら、中大兄皇子や中臣鎌足はなぜ蘇我入鹿を暗殺したのか？ 蘇我氏の改革事業によって強い王は生まれたのか？等、今回は、「天皇と蘇我氏」について考えていきます。

♪ 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

理学療法士とはじめる！元氣シニアのための

脳活プログラム

講師：國枝 洋太氏

順天堂大学医学部附属

順天堂東京江東高齢者医療センター

リハビリテーション科 理学療法士



日時：11/30～3/28の毎週土曜日

15:30～16:30

(1/4,2/1,22を除く全15回)

場所：白金台いきいきプラザ

地下2階 ホール または 2階 集会室B

対象：60歳以上の港区民※4か月継続できる方

※ファイブコグ(認知機能評価)、体力測定

(身体機能評価)の実施に同意いただける方

定員：25名(抽選)

費用：無料

講師：國枝 洋太氏(理学療法士)

申込：白金台いきいきプラザ窓口またはお電話にて

申込期間：10/21(月)～11/18(月)

※抽選結果は11/20(水)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

今から始める！

ソフトダーツ体験教室



日時：11/4(月)14:00～16:00

場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室B

対象：60歳以上の港区民

定員：12名程度

費用：無料

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

新しい趣味にダーツはいかがでしょう？
時間内であれば短い時間でのご参加も可能です。
はじめての方もお気軽にご参加下さい。

♪ 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

日時：12/19(木)14:00～15:30

場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室C

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

費用：無料(コーヒー、お茶付き)

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

「消費者被害と高齢者の交通事故」

近年増え続けている消費者被害と高齢者による交通事故。どうしたら被害に遭わず安全に生活できるのか、高輪警察署職員を迎えて一緒にお話ししましょう。

「白金deオレンジカフェ」

認知症が気になる方・認知症予防について関心のある方、そのご家族のためカフェです。

高輪地区みんなで語ろう会 白金de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

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。

“白金台いきいきカフェ”

10/11(金)、港区消費者問題推進員と高輪警察の方々を講師にお迎えして、白金台いきいきカフェ「悪徳商法にはだまされない～詐欺被害防止セミナー～」が開催され、詐欺被害防止について学びました。



白金いきいきプラザ

白金台いきいきプラザ



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。

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」)

豊岡いきいきプラザ

みなきてフェスティバル

9/18(水)に当館で「みなきてフェスティバル」を開催いたしました。4つのコンサート(ハンドベル、和太鼓、三味線や朗読会)、屋内スポーツ、健康測定、健康講話など盛りだくさんの1日となりました。



高輪いきいきプラザ

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♪