

リモート さわやか体育祭

～みんなでつながろう～ を開催しました！

今年で第36回目の『さわやか体育祭』、例年は各地区から参加者の皆様が一堂に会する交流の場となっておりましたが、今年度は新型コロナウイルスの影響で集まることが厳しい状況下となってしまいました。しかし、皆様が毎年楽しみにされている交流の機会を何か違う形で開催できないだろうかと考え、12月14日(月)～18日(金)を「さわやか体育祭Week」とし、初のリモート開催といたしました。今回の様子は、後日各いきいきプラザで放映予定となっております。



高輪地区便り

1月号

発行年月日
2020年12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。

1月4日(月)から、高輪地区の各いきいきプラザで書き初め会を開催いたします。対象は60歳以上の港区民の方、申込は不要です。作品は、1月31日(日)まで、館内に展示させていただきます。おうちで書いた作品もOK！郵送受付も可能！となっております。詳細は各館にお問い合わせください。

書き初め

テーマは自由！

令和2年度ほのぼの作品展 ～新しい日常の中で～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、令和2年度の「ほのぼの作品展」は、「3つの密(密閉、密集、密接)」を防ぐよう、募集方法や展示方法を工夫し、各館の環境に応じた対応を講じて開催します。詳細は各館にお問い合わせください。

- 【発行】
白金いきいきプラザ
港区白金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

百人一首大会

日時：1/26(火)10:00～11:30
場所：高輪いきいきプラザ 1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：15名(抽選)
費用：無料
申込：ご本人が高輪いきいきプラザ窓口またはお電話にて
申込期間：1/7(木)～1/19(火)
※抽選結果は1/20(水)以降に当選者のみご連絡いたします。



朗読講座

日時：1/28,2/11,25,3/11,25(木曜開催・全5回)
13:00～14:30
場所：高輪いきいきプラザ 1階 洋室
対象：60歳以上の港区民
定員：8名(抽選)
費用：無料
講師：久津弘子氏
(朗読ボランティアグループ「ことばつむぎ」)
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：12/25(金)～1/19(火)
※抽選結果は1/21(木)以降に当選者のみご連絡いたします。



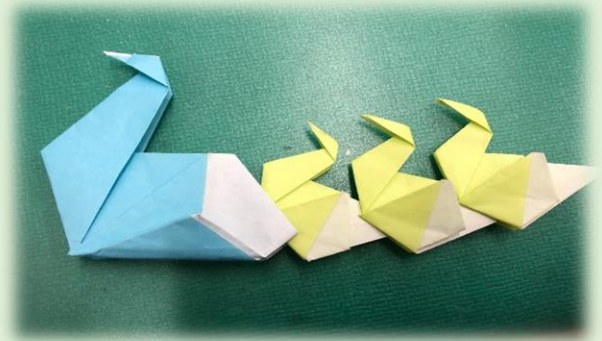
♪ 詳細は高輪いきいきプラザまで ♪
高輪3-18-15 ☎ 03-3449-1643

豊岡いきいきプラザ

おりがみひろば

日時：1/31(日)13:30～15:00
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：17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。

季節にあった折り紙を 折っていきます



♪ 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

主催：高輪区民センター
共催：一般社団法人日本クールシニア推進機構

メメント・モリ ～死を想え～ 今を生きるということ

- ◆日時：1/16(土)13:30～15:00(開場13:15)
- ◆場所：高輪区民センター 2階 展示ギャラリー
- ◆対象：どなたでも ※未就学児の入場はご遠慮ください。
- ◆定員：会場26名・Zoom50名(各先着順)
- ◆費用：無料
- ◆講師：占部まり氏 内科医/日本メメント・モリ協会代表理事
宇沢国際学館代表取締役
- ◆申込：専用ページ <https://piece08.peatix.com>
電話 03-5444-2273
- ◆申込期間：受付中～1/14(木)



「メメント・モリ」は「死を想え」というラテン語。「死」を想うと「生」をイキキとさせるにつながります。

♪ 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

東京都済生会中央病院・順天堂大学・白金台いきいきプラザ共催

頭と体の健康度チェック2020

年に1回の測定会に、参加してみませんか？

日時：3/6(土),21(日),22(月)

①9:30~11:00②11:30~13:00③14:30~16:00

①~③のうち、いずれかの時間帯にご参加ください。

場所：白金台いきいきプラザ 地下2階 ホール

対象：60歳以上の港区民

※認知機能評価や身体機能評価、その他アンケートの実施に同意できる方

※ペースメーカー装着の方、人工関節挿入の方は測定機器の関係上、参加に制限があります。

定員：各15名(先着順)

費用：無料

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)

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：12/20(日)~定員に達するまで



♪ 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

白金いきいきプラザ・カトレアサロン共催

白金新春交流会 with カトレア会



日時：1/27(水)13:30~15:00

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：20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。

様々な国の音楽を
楽しみましょう♪



♪ 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：1/21(木)14:00~15:00

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

定員：6名程度(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。

介護の思い出や悩みの共有、情報交換を行える場となっております。お話ししてホッと一息しませんか？

【新型コロナウイルス感染症拡大防止のために】

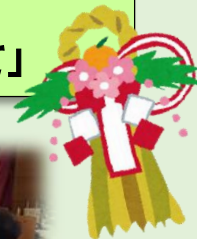
○定員を半分にし、時間を30分短縮します。

○飲み物の提供を致しませんので各自ご用意ください。

○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発生した場合、保健所の求めにより、お名前・ご住所・連絡先の情報を提供致しますので承ください。

高輪地区みんなで語ろう会 (介護家族のつどい) 「成年後見制度について」



♪ 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

MT社交ダンスバンドによる クリスマスコンサート



12/12(土)、毎年恒例のMT社交ダンスバンドの皆さんによる

クリスマスコンサートが開催されました♪新型コロナウイルス感染症対策の為、ダンスはできませんでしたが音楽に合わせて手拍子したり、面白いトークを楽しんだりと素敵な時間を過ごすことができました♪



白金台いきいきプラザ

三田駅

豊岡いきいきプラザ

スマートフォン講座

9/29(火)に当館で「スマートフォン講座」を開催致しました。最近ではガラケーからスマートフォンへ変更される方が増え、ご参加された方の中にもスマートフォン初心者ですという方がおられました。改めてスマートフォンとガラケーの違いや、シニア世代での人気の使い方等も紹介致しました。



高輪いきいきプラザ

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」)

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♪