

令和2年度高齢者インフルエンザ 予防接種の実施について(公費負担)

接種期間 令和2年10月1日(木曜日)から令和3年1月31日(日曜日)まで
※港区から配布された予防接種予診票の利用期限は令和3年1月31日(日曜日)までです。これ以降の接種は自己負担となりますので、ご注意ください。

対象者

- ・ 令和2年12月31日時点で、満65歳以上の区民の方
(令和2年度は、昭和31年1月1日までに生まれた方が対象です)
- ・ 60歳から64歳の区民の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能
又ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に重い障害(身体障害者
手帳1級)の方

※対象となる方には、予防接種予診票が9月28日(月曜日)に個別発送されています。
※接種の際は必ず送付された予防接種予診票を医療機関にご持参ください。
※令和2年9月2日(水曜日)以降に港区へ転入の届け出をした接種対象者に該当される方は、みなと保健所保健予防課(03-6400-0081)にお問い合わせください。

接種回数 接種期間中に1回

費用 無料 ※2回目以降の接種については助成はありません。

接種方法 区から送付された予防接種予診票に必要事項を記入して、区指定の医療機関(実施医療機関)で受けてください。10月9日(金曜日)を過ぎても予診票が届いていない場合は、みなと保健所保健予防課(03-6400-0081)にお問い合わせください。



インフルエンザの重症化予防には
ワクチン接種が有効です。
予防接種を希望する方は、
かかりつけの医師とよくご相談のうえ、
予防接種を受けて流行に備えましょう。



<https://www.city.minato.tokyo.jp/hokenyobou/kenko/kenko/yobosesshu/influ.html>



11月号

発行年月日
2020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。

「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 各いきいきプラザ

■みんなの食と健口

■嚥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 10/5~12/28(月)13:00~14:30
- ・ 白金いきいきプラザ 11/2~2021/1/18(月)10:00~11:30
- ・ 白金台いきいきプラザ 12/11~2021/2/26(金)14:00~15:30

現在、「ミ二健30」に参加の方は、参加している教室が終了するまで
次の「みんなと元気塾」にはお申し込みができません。ご不明点については、
高輪地区高齢者相談センターや各いきいきプラザにお問い合わせください。
【お問い合わせ先】 高輪地区高齢者相談センター ☎03-3449-9669

【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

MT社交ダンスバンドによる オータムコンサート



日時：11/22(日)14:00～15:30 ※開場は13:45です。
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：20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：11/1(日)～11/16(月)
※抽選結果は11/19(木)以降に当選者のみご連絡いたします。
●新型コロナウイルス感染予防対策として3密を防ぐため定員を20名とさせていただきます。またダンスはせず演奏のみのコンサートとさせていただきますので、ご理解ご協力の程よろしくをお願いいたします。

♪ 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

ダーツインストラクターが教える 初心者から楽しめるダーツ教室!

ダーツ教室



日時：12/5～2021/3/27 毎週土曜日14:00～15:30
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
(脳の健康度チェックにご協力いただける方)
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：11/16(月)～11/28(土)
※抽選結果は12/2(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

〈区民ホール利用中止期間 変更のお知らせ〉

大規模改修工事に伴う利用中止期間が以下の通り変更となりました。

令和3年1月4日～令和3年3月31日 (予定)

中止期間変更により、以下の期間は10月17日より予約受付中です。

令和2年10月20日～12月28日

※スタッフの配置状況により本番利用ができない場合がありますのでご了承ください。

♪ 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

スマホ講座 & 個別相談会



日時：11/10(火) スマホ講座 14:00~15:00
個別相談会 15:00~16:00
場所：白金台いきいきプラザ 1階 にここサロン
対象：60歳以上の港区民 ※スマートフォンをお持ちの方
定員：スマホ講座 10名(抽選)
個別相談会 4名(抽選)

費用：無料

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：10/26(月)~11/5(木)

※抽選結果は11/6(金)以降に当選者のみご連絡いたします。

今月は、SNS
(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)
の使い方について学びます。
講座終了後、講座参加者の中から抽選で
1人15分の個別相談会を行います。

♪ 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



「LINE始めてみませんか？」

日時：11/14(土)10:00~11:30

場所：白金いきいきプラザ 3階 集会室C

対象：60歳以上の港区民

定員：10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：受付中~11/8(日)

※抽選結果は11/9(月)より掲示にてお知らせします。



♪ 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：12/15(火)14:00~15:30

場所：高輪区民センター 1階 集会室

対象：港区民

定員：15名(先着順)

費用：無料

講師：優っくり村乃木坂 大森和江氏

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：受付中~12/14(月)

在宅介護の切り札とされている「小規模多機能型居宅介護」について、お話を聞ける講座となっております。介護が必要になっても、自分の納得のいく暮らしを送るためのヒントになるかもしれません。

第2回 自分らしい生き方のための“老い支度”
『在宅生活を支える小規模多機能について』



♪ 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

ちぎり絵の壁画を作製しました♪



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♪