

## 令和2年度「長寿を祝う集い」開催中止のお知らせ

毎年秋頃、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」が開催されていますが、区は、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「長寿を祝う集い」の開催を中止することとしました。対象者の皆様には8月上旬に通知を郵送していますので、ご覧ください。なお、今後の感染状況によっては、令和2年度のその他の催し物についても中止する場合があります。最新の情報は、港区公式ホームページからご確認ください。

<https://www.city.minato.tokyo.jp/>



## 寿商品券等が贈呈されます

多年にわたり社会の進展に尽くされた高齢者に敬意を表し、長寿と健康をお祝いするため、寿商品券として「スマイル商品券(区内共通商品券)」が贈呈されます。100歳以上の方には、お祝いの品および花束が贈呈されます。なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、令和2年度の寿商品券の贈呈は郵送で行われます。郵送の時期は9月上旬から「敬老の日」の9月21日(月・祝)頃の予定です。100歳以上の方には、区が委託した事業者が、本人へお祝い品および花束を配送いたします。対象となる生年月日およびスマイル商品券(区内共通商品券)金額等は表の通りです。



対象 (令和2年9月15日現在)	生年月日	総額等
70歳(古希)	昭和24年9月17日～昭和25年9月16日	5,000円
77歳(喜寿)	昭和17年9月17日～昭和18年9月16日	10,000円
80歳(傘寿)	昭和14年9月17日～昭和15年9月16日	15,000円
88歳(米寿)	昭和6年9月17日～昭和7年9月16日	20,000円
90歳(卒寿)	昭和4年9月17日～昭和5年9月16日	25,000円
99歳(白寿)	大正9年9月17日～大正10年9月16日	30,000円
100歳以上	大正9年9月16日以前に生まれた人	お祝い品・花束

# 高輪地区便り

## 9月号

発行年月日  
2020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。

## 港区高齢者買い物支援事業のご案内

新型コロナウイルス感染症により、外出して買い物することに不安を感じている高齢者の世帯を対象に、食料品や生活雑貨等の買い物を代わりに行う事業を実施しております。

対象世帯	70歳以上の区内在住者で、 ①ひとり暮らし世帯 ②世帯全員が70歳以上の世帯 ※70歳以上とは、昭和26年3月31日以前生まれの人です。
実施期間	令和2年6月1日(月)から令和2年10月31日(土)まで
利用回数	月8回まで
利用時間	1回につき、1時間以内、午前9時から午後5時までの間
利用料金	無料(商品代金は全額自己負担)

【お問合せ先】 港区高齢者支援課在宅支援係 ☎03-3578-2400～2406  
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

### 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：10/4(日)～3/21(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

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：9/5(土)～9/23(水)

※抽選結果は9/24(木)以降落選者のみご連絡  
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

### わなげサロン

日時：毎週火曜日10:00～11:30

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：18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。

気軽に輪投げを  
楽しんでみませんか？



♪ 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

REAL VOX  
Special  
Live2



日時：9/6(日)14:30～15:30(開場14:00)

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：50名(先着順)

費用：無料(当日13:50より整理券配布)

出演：REAL VOX

主催：高輪区民センター

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

港区観光大使でもある男女5人組ユニット「REAL VOX」のスペシャルライブをお届け。  
皆さん、一緒にこの暑さを吹き飛ばしましょう。

♪ 詳細は高輪区民センターまで ♪  
高輪1-16-25 ☎ 03-5421-7616

※ 区民センターには駐車場のご用意はございません。  
公共交通機関のご利用をお願い致します。

## 白金台いきいきプラザ



在宅生活を支える介護保険と  
高齢者サービスの活用術

# 元気な人も老後に備えよう！

日時：9/28(月)10:00~11:30  
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：15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：8/1(土)~9/10(木)  
※抽選結果は9/14(月)以降当選者のみ  
ご連絡いたします。

将来、支援や介護が必要になっても  
自分らしく港区で暮らし続けるために  
港区高齢者サービスや  
介護保険制度の申請方法などを  
元気なうちから知っておきましょう！

♪ 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



# 「LPレコードと動画 で巡る世界の旅」



日時：9/19(土)13:00~14:30  
場所：白金いきいきプラザ 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：9/1(火)~9/12(土)  
※抽選結果は9/13(日)以降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：9/17(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(先着順) 費用：無料

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、ご了承ください。

## 高輪地区みんなで語ろう会 (介護家族のつどい)



♪ 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。

## 第38回ゆかた着付け講習会



7/26(日)、白金台いきいきプラザにて、毎年恒例の“第38回ゆかた着付け講習会”が開催されました。今年も、新型コロナウイルスの影響で、盆踊りや花火

大会など多くの夏の行事が中止となり、浴衣姿の方を見かけない夏になっていましたが、この日は館内で思いっきり夏を感じることが出来ました！



疫病退散！  
アマビエ！！

## 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

## あたまの体操

8/4(火)に当館で「あたまの体操」を開催致しました。今回は「漢字スペシャル」という事で、漢字の問題が多い授業を行いました。参加者の皆様からは、「難しい…」というお声も頂きましたが、「楽しかった、また来たい！」というお声も頂きました。次回は9/1(火)に開催予定です。



## 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♪