新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための事業の延期・中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の国内での発生状況を踏まえ、感染の拡大を防止するため、高輪地区いきいきプラザ4館合同の下記2事業の中止が決定しましたのでお知らせいたします。事業開催を楽しみにされていた皆様には大変申し訳ございませんが、重症化リスクが高いとされる高齢者の皆様の安全を考慮した上での決定となります。

何卒ご了承の程よろしくお願い申し上げます。

3月6日(金)　高輪地区いきいきプラザ4館合同バスハイク　中止
3月18日(水)　高輪地区いきいきプラザ4館合同演芸大会　中止

新型コロナウイルス感染症に関する一般相談窓口

◆みなと保健所電話相談窓口(港区在住・在勤の方)：03-3455-4461
受付時間【平日：午前8:30～午後5:15】
※上記時間内でつながらない場合：03-6400-0081

いきいきプラザ個人登録証更新手続きのお知らせ

令和2年2月現在、いきいきプラザ個人登録証(有効期限の記載が平成32年3月31日まで)をお持ちの方で更新を希望する方は、必要書類をご用意の上、3月1日(日)から手続きを行ってください。更新は、各いきいきプラザ窓口

新しい個人登録証の有効期限は発行日～令和5年3月31日です。

必要書類
(１)現在使用中の個人登録証(有効期限の記載が平成32年3月31日まで)
(２)「本人確認書類」(保険証、運転免許証等)

「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。

■バランストレーニング足腰元気講座
☛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　4/2～7/30(毎週木曜)10:00～11:30

■はじめてのマシントレーニング講座
☛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　4/3～6/30(毎週火・金曜)10:00～11:30

■みんなの食と健口(けんこう)講座
☛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。
・豊岡いきいきプラザ　4/6～7/6(隔週月曜)10:00～11:30

現在、「みんなと元気塾」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>高輪地区高齢者相談センター　☎03-3449-9669

高輪地区便り

3月号

発行年月日
2020年2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

高輪いきいきプラザ体験イベント

【脳チェック・血管年齢測定・ダーツ・ビーズストラップ・切り絵の作製・ハーブティーの試飲等々】

日時：3/23(月)14:00～16:00
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：40名(先着順)
費用：無料
　　※但しビーズストラップのみ1回50円
申込：不要　当日直接会場にお越しください。

スポーツウエルネス吹矢

日時：4/5(日)～9/27(日)10:00～11:45
　　毎週日曜日(但し祝日等を除く)
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：ご本人様が高輪いきいきプラザ窓口
　　またはお電話にて
申込期間：3/7(土)～3/23(月)
※抽選結果は3/24(火)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

ダーツサロン

毎週木曜日18:00～

元ダーツプロもサポートします

地域の交流も兼ね港区民ならどなたでも参加OKです♪
ご家族や近隣のご友人を誘ってお越しください。

開催中です♪♪

人気のダーツがサロンとして登場

日時：毎週木曜日18:00～20:00
場所：豊岡いきいきプラザ　1階　ふれあいルーム
対象：どなたでも
定員：なし
費用：無料
申込：不要　当日直接会場にお越しください。

♪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

第3回 地域コミュニティ 写真展

日時：3/13(金)～15(日)10:00～17:00
　　※最終日は16:00まで

コロナウイルス感染防止の為延期

皆様のご来館お待ちしております。

※ 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いたします。

♪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

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：4/14,21　5/12,19　6/2,16
全て火曜日
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
肌のハリのアップ、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
(全6回参加できる方)
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：2/25(火)～3/17(火)
※抽選結果は3/24(火)以降当選者のみ電話にて
ご連絡いたします。

♪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

いきいき健康フェスティバルin白金
新型コロナウイルス発生拡大予防に伴う無期限延期のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大予防の観点から
3月12日(木)に予定しておりました『いきいき健康フェスティバルin白金』を
無期限延期にさせていただきます。
なお、状況が改善されましたら次年度以降、改めて日程を検討致します。
楽しみにされていた皆様には、誠に申し訳ございませんが、
何卒ご了承の程よろしくお願い申し上げます。

♪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

元気な人も老後に備えよう
～在宅生活を支える介護保険と高齢者サービスの活用術～

日時：3/27(金)10:00～11:30
場所：白金台いきいきプラザ
対象：港区民
定員：約25名(抽選)
費用：無料
持物：筆記用具
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（TEL03-3440-4627）
申込期間：3/1(日)～3/24(火)
※抽選結果は3/25(水)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、活用できる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。

男性のための料理教室生徒による ランチサービス(毎月第１木曜日)

白金台いきいきプラザでは、男性ボランティアの皆様による"ランチサービス"が毎月開催されています。来月は、3/５(木)に開催予定です。ボランティアさんも随時募集しています！！

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。

お楽しみ朗読会

1/30(木)に当館で「お楽しみ朗読会」を開催いたしました。「浅田次郎の霞町物語」、「井上ひさしの新釈遠野物語」、「壺井栄の港の少女」などを朗読していただきました。 4名の先生がお越しになり、迫力のある朗読に皆様聞き入っていました。

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♪