

行ってきました♪ 4館合同バスハイク

2月22日（金）、毎年恒例高輪地区4館合同バスハイクで、偕楽園（水戸市）、キッコーマンもの知りしょうゆ館（野田市）に行ってきました！
園内の梅は、まだ一部しか咲いていませんでしたが、とてもキレイでした。
もの知りしょうゆ館では、映像や工場内を回って、しょうゆづくりの工程を学びました。
お天気にも恵まれ、楽しい1日となりました。参加者の皆さま、お疲れ様でした！



港区いきいきプラザ スポーツウエルネス吹矢教室 交流大会



3月1日（金）、スポーツセンターにて『第2回港区いきいきプラザスポーツウエルネス吹矢教室交流大会』が開催されました！

約80名の方が参加され、日頃の練習の成果を発揮していました。

高輪いきいきプラザが優勝するなど、高輪地区メンバーが大活躍の大会となりました！

皆さまお疲れ様でした！



4月5月開始「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
※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。

- ・豊岡いきいきプラザ 4/8～6/3(月)10:00～11:30
- ・白金台いきいきプラザ 5/10～6/21(金)14:00～16:00

<お問い合わせ>

高輪地区高齢者相談センター ☎03-3449-9669

口腔以外に簡単な体操(ストレッチ)なども行います。



高輪地区便り

4月号

発行年月日
2019年3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

入浴利用日変更のお知らせ

4/1より当館の入浴利用日が下記のとおり変更になります。60歳以上の港区民の方が無料でご利用になれます。

※週6日（今まで月・火・木・金の週4日）に入浴利用日が増えます。

利用時間は13:00～16:00です。

（受付は12:30～15:30）

月・水・金（男性入浴利用日）

火・木・土（女性入浴利用日）



♪ 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：4/24(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：ご本人が豊岡いきいきプラザ窓口
またはお電話にて
申込期間：3/25(月)～4/14(日)
※抽選結果は4/15(月)以降当選者のみご連絡いたします。

春のプリザーブド フラワーアレンジメント講座

～春の花かご～

春の特色を取り入れた作品を制作します



♪ 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

オペラ
ティック
コンサート



春に聴きたい

日時：4/20(土)14:00～15:30(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※未就学児の入場はご遠慮ください
定員：250名(先着)
費用：無料
出演：宮地 江奈氏(ソプラノ)、大川 博氏(バリトン)
齋藤 亜都沙氏(ピアノ)ほか
共催：株式会社オフィスマキナ
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

新進気鋭のソプラノとバリトンによる、懐かしい日本の歌やオペラのアリア・重唱などをお送りします。

♪ 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

「元気になる呼吸」

～咳・息切れ・眠気で悩まないため～

呼吸器疾患の主症状である、咳・痰・息切れから、誤嚥性肺炎・COPD・長引く咳、高齢者に訴えの多い睡眠障害に関して睡眠時無呼吸症候群などを中心に呼吸リハビリ・予防法などをお話します。



日時：4/3(水)10:00～11:30
場所：白金台いきいきプラザ 地下2階 ホール
対象：港区民
定員：120名(先着順)
講師：村田 朗医師
(御茶ノ水呼吸ケアクリニック)
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

♪ 春のポップスコンサート ♪

新年度開始！
最初の日曜日にはコンサートに行こう！



日時：4/7(日)13:30～14:30
場所：白金いきいきプラザ 3階 敬老室
対象：港区民
定員：40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。

心に残るあの唄、懐かしいあの唄と共に過ごすひと時

♪ 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

「納得して選択したい！高齢期の住まい方」

日時：4/26(金)14:00～16:00
場所：高輪区民センター 1階 集会室
対象：港区民
定員：30名(先着順)
費用：無料
講師：民間介護施設紹介センターみんかい、他
申込：ご本人が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：4/1(月)～

- ・高齢者向け施設または住宅の種類や費用、見学時のポイント、自分や家族にあった有料老人ホームの選び方、最近の施設情報について
- ・在宅生活を支える小規模多機能型サービス(通い・訪問・泊りの一体型)の紹介等



♪ 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

白金いきいきプラザ

より良い館運営のために定期的に「利用者懇談会」を開催しています。3月は11日(月)に行いました。当館ご利用の皆様から様々なご意見やアドバイスを頂きました。今後の館運営に反映していきたいと思っております。ご参加の皆様、ご協力ありがとうございました。



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。

豊岡いきいきプラザ

三田駅

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。

高輪いきいきプラザ

2/23(土)に「ホルンとピアノによるコンサート」が当館コミュニティカフェで開催されました。(ホルン演奏は山中喜義氏・ピアノ演奏は山中麻衣子氏)クラシック・世界の民謡・日本の愛唱歌・歌謡曲・アニメソング等の美しい響きでご来場の皆様に魅了しました。



白金台いきいきプラザ

白金台駅

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)

プラたか.net 三田・高輪・白金・白金台の地域情報
ポータルサイト

プラチナたかなわ.net

<http://p-takanawa.net>

白金高輪エリアの情報を絶賛発信中!

港区役所や警察などの行政情報から、町会・自治会・商店会の情報や、粋な出来事を発信するだけでなく、地域に暮らす素敵な人を訪ねたり、おいしいグルメを紹介する面白いコンテンツも用意しています!

お問い合わせはこちら info@p-takanawa.net



NPO 法人
ウィズ・ユース

