

「年末・年始事業」のご報告

年末

年越しそばのお振舞い



平成30年12月29日(土)、白金いきいきプラザにて、毎年恒例「年越しそばのお振舞い」を開催しました♪

皆さまに喜んで頂こうと、職員が心をこめて作ったこだわりのそばつゆは美味しいと大好評でした！

「うたごえ喫茶」では、ギターの音色に合わせて懐かしい唄を大合唱。食べて唄って大盛り上がりの1日となりました！

お越しくくださった皆さま、ありがとうございました！



年末イベントを楽しみに来てくださった方で、会場前には長蛇の列が！

歌声サロンでは、ギターの音色に合わせてウィンターソングなどを合唱♪

おつゆが美味しいと好評でした！

年始

箱根駅伝応援カフェ



平成31年1月3日(木)、高輪いきいきプラザ1階のコミュニティカフェにて、こちらも毎年恒例「箱根駅伝応援カフェ」を開催しました♪

今年は東海大学の学生さんがお手伝いに来てくださったのですが、なんとその東海大学が箱根駅伝優勝！！会場全体が感動に包まれ、最後はその場にいた全員で万歳して喜びをわかちあうなど、とてもにぎやかなイベントとなりました！

お越しくくださった皆さま、お手伝いしてくださった東海大学の皆さま、ありがとうございました！



今年は初めて、大きなスクリーンに中継画面を写し、みんなと一緒に観戦しました！

おしるこは「甘さがちょうどいい！」と大変好評でした！

東海大学の優勝が決まり、会場にいた全員で万歳♪ 大変盛り上がりました！

高輪地区便り

2月号

発行年月日
平成31年1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

楽しく短時間で輝く プラチナ美容講座 5歳若返りをめざします！



日時：3/5(火),12(火),15(金)
10:00~12:00
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：15名(抽選)
費用：無料
講師：NPO法人プラチナ美容塾
持物：ご自身のお化粧品道具、鏡
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：2/11(月)~2/25(月)
※抽選結果は2/26(火)以降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

日時：3/14(木)13:30~15:00
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：20名(抽選)
費用：無料
講師：H.I.S.新宿本社営業所スタッフ
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：2/14(木)~3/7(木)
※抽選結果3/8(金)以降当選者のみご連絡いたします。



旅教室



~はじめてのイタリア~

旅のプロから旅行の楽しみ方を
聞いてみませんか？
歴史や観光スポットをこの機会に
学んでみましょう♪

♪ 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

日時：3/8(金)~10(日)10:00~17:00
※最終日は16:00まで
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
定員：なし
費用：無料
共催：高輪地区CCクラブ
申込：不要 当日直接会場にお越しください。

「花木・高輪の四季」、「生き物と自然」、「高輪地区の大使館」の3つをテーマとした、写真展を開催します。
またカフェの併設やミニイベントも検討中。
皆様、ぜひ足をお運びください。

♪ 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

S S C

白金台

シニアコレクション

美容講座で学び

ファッションショーで輝く



全4回コースで美容講座を開催します。
トータルメイク、小物の使いこなし、
歩き方姿勢などトータルで美を学びませんか？
最終回はファッションショーを行います♪

日時：2/27(水)10:00～12:00
3/6(水)10:00～12:00
3/13(水)10:00～12:00
3/20(水)13:30～15:30

場所：白金台いきいきプラザ
2階 集会室C(1～3回目)
地下2階 ホール(4回目)

対象：60歳以上の港区民※4回全てご参加できる方
定員：18名(抽選)

費用：無料

講師：NPO法人プラチナ美容塾

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：2/1(金)～2/12(火)

※抽選結果は2/13(水)以降当選者のみご連絡いたします。

♪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

ずっと私らしく生きるために
やさしく書けるエンディングノート講座



日時：2/7(木)14:00～15:30

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：15名(抽選)

費用：無料

講師：桑野 恵子氏

(ファイナンシャルプランナー、
女性FP相続サポート協会理事)

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：1/20(日)～2/3(日)

※抽選結果は2/5(火)より館内に掲示します。

いま、話題のエンディングノート
これからの人生を楽しんで暮らすために、
書いてみよう！
ファイナンシャルプランナーが楽しくコツを
教えます

♪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

介護のおもいや悩みの共有、情報交換を行う場です。
毎月、白金台いきいきプラザで開催します。

日時：2/21(木)14:00～15:30

場所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室D

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

費用：無料

申込：不要 当日直接会場にお越しください。

介護経験のある方や、介護をサポートするボ
ランティア養成講座を修了した方の集まりで
ある「支會(ささえのかい)」のメンバーが高
輪地区高齢者相談センター職員と共にお話を
伺わせていただきます。会で話された内容は、
他では話さないことがルールですのでご安心
してお越しください。

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

白金いきいきプラザ

白金で毎月1回開催されている人気の企画です。詳しくは館だよりをご覧ください。

☆「健康講座」 白金の看護師が、高齢者の健康についてわかりやすく解説をして毎回大好評です。最終週の金曜日に開催です。

☆「白金名画座」 古い日本映画の名作を大スクリーンでじっくりと鑑賞します。第1もしくは第3日曜日に開催です。



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

1/10(木)に「和の輪」(住民主体型サービスfor you Bデー)が開催されました。うたごえサロン・ランチ・ノルディックウォーキングへ参加の皆様は、楽しい時間を過ごされていました。



白金台いきいきプラザ

白金台駅

泉岳寺駅

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)

三田・高輪・白金・白金台の
プラたか.net 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

