健康長寿のための

地域情報マップ意地区版





X

目 次

目次、はじめに、地域情報マップ 芝地区版 利用に際して	• • • • P. 2
いきいきプラザ、ご近所ラボ新橋、芝の家	· · · · · P. 3
新橋エリア	····P.4∼5
三田エリア	····P.6∼7
住み慣れた街でいつまでも	· · · · · P.8
地域の情報を募集しています	· · · · · P.8

平成27年4月の介護保険法の改正により、生活支援サービスの充実や地域における支え合い体制づくりを推進するための「生活支援体制整備事業」を地域支援事業として新たに位置づけました。

港区では、高齢者が安心して生活できるよう、住民が地域で支え合う仕組みづくりを目指し、平成29年4月から、**生活支援体制推進会議の設置や生活支援コーディネーターの配置**など生活支援の体制を整備する事業を実施しています。

平成29年度に実施した区民世論調査では、87.8%の区民が「港区に住み続けたい」と回答しています。日本は現在、超高齢社会となっており、港区も例外なく高齢者人口が増加しています。住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくためには、健康長寿を実現することが必要となります。

高齢者にお話を聞くと、『運動や交流できる集まりがどこにあるか知りたい』『高齢者が 1人でも気兼ねなく入れる飲食店を知りたい』という声が多くありました。

そのため、運動や交流ができる居場所、高齢者が利用しやすい食事場所や買い物場所、困りごとを相談できる場所などを、区民や関係機関から収集した情報をもとに、見える化した「地域情報マップ 芝地区版」を作成しました。身近な地域の情報を知っていただき、日々の生活にお役立ていただければ幸いです。

- ◆港区保健福祉支援部高齢者支援課在宅支援係
- ◆生活支援コーディネーター

地域情報マップ 芝地区版 利用に際して

掲載内容は平成30年2月時点の情報です。具体的な活動内容について、興味を持った団体等があれば、掲載されている電話番号へお問い合わせください。電話番号が掲載されていないものは、問い合わせ先(港区社会福祉協議会 TEL:03-6230-0281)までご連絡ください。

いきいきプラザ

60歳以上の区民が、趣味やレクリエーション、学習活動、介護予防や健康づくり等に取り組んだり、地域活動を行ったりすることが出来る施設です。

芝地区には、三田・神明・虎ノ門3館があります。

「食べておいしい栄養士講座」「いきいき朝ごはん」などの食の講座や、シャンソンやカラオケ教室、フェスティバルなど、みなさんに参加していただけるようなイベントや講座等を開催しています!ぜひ足を運んでください♪

開館時間 9:00~21:30 (日曜日は17:00まで)

休 館 日 12月29日~1月3日 その他、臨時休館日があります。

各館には喫茶スペースがあります。食事や栄養に関する疑問・質問など、お気軽に職員までお尋ねください♪

三田いきいきプラザ

住 所 芝4-1-17

電 話

03-3452-9421



みたまーぶるカフェ

ゆったりとした雰囲気で体にやさ しいドリンクやスイーツをお楽し みいただけます。

カフェコンサートや絵画・書道・写真などの作品展も開催しております。

お気軽にお立ち寄りください♪

営業時間 10:00~16:30

定休日 日曜・祝日

[ランチタイム]

11:00~なくなり次第終了

神明いきいきプラザ

住 所

浜松町1-6-7



コミュニティ カフェ

小さなお子様からお年寄りの方まで、区民に限らずどなたでもご利用いただけます。週替わりのランチメニューや手作りのスイーツなどをご用意しています。

営業時間

月曜~土曜:10:00~18:00 日曜・祝日:10:00~16:30 「ランチタイム]11:30~14:00

虎ノ門いきいきプラザ

住 所 虎ノ門

1-21-10

電 話

03-3539-2941



マーブルカフェ

コーヒー、各種お茶、デザートや、 月〜金曜日は週替わりのランチを 販売しています。



営業時間

9:00~16:30(土日祝含む) [ランチタイム] 11:30~14:00

(I)ご近所ラボ新橋(新橋エリア)

で近所ラボ新橋は、おしゃべりや喫茶などを楽しみ交流する、どなたでも自由に出入りできる「コミュニティラウンジ」としてオープンしています。自分の好きなことや得意なことを活かして催しをしてみたり、



場を開くスタッフをつとめたりすることもできます。地域で活動したい、ここで仲間と出会いたいという方、一度遊びにいらしてみませんか。

活動場所 新橋6-4-2 きらきらプラザ新橋1階

日 時 月曜・木曜・金曜・(土曜) 11:00~16:00 水曜 12:00~21:00 ※ただし月毎に変動があるため事前にお電話ください。

電話 03-6459-0789

Ⅲ 芝の家(三田エリア)

芝の家は、子どもからお年寄りまで、それぞれにちょっとした時間を過ごす居場所としてオープンしています。たとえば大人がおしゃべりや喫茶などを楽しむ「コミュニティ喫茶」として、また小さなお子さん連



れの親子や小学生を中心にした子ども達の「遊び場」として。お茶(無料)や駄菓子(販売)もあります。お気軽にお立ち寄りください。

活動場所 芝3-26-10

日 時 火曜·木曜 11:00~16:00

水曜・金曜・土曜 12:00~17:00

定休日 日曜·月曜·祝日·年末年始

電 話 03-3453-0474



港区役所・芝地区総合支所

虎ノ門いきいきプラザ

▶3ページ参照

芝地区ふれあい相談室

▶右ページ参照

芝地区高齢者の買い物支援

近所にお店が少ないなど、買い物に困っている地域のひ とり暮らし高齢者等に対して、気軽に利用できる買い物 支援サービスを実施しています。

店 名 ①高齢者の買い物支援 虎ノ門いきいきプラザ (虎ノ門、愛宕、新橋、西新橋の方対象) ②高齢者の買い物支援 神明いきいきプラザ (東新橋、浜松町、芝大門、芝公園、海岸1丁目

[①、②共通]

営業時間 毎週水曜 12:00~14:00まで

年末年始、お盆除く

の方対象)

商品注文 1回50円 運搬同行 1回50円

※商品注文、運搬同行支援はご相談ください

詳細は、芝地区総合支所 まちづくり課

電話 03-3578-3104

柳下商店(フルーツヤギシタ)

虎ノ門で時代の流れを ずっと見守ってきた青果 店です。野菜やフルーツ のほか、日用の食品を取 り揃えています。 フルーツや野菜の旬な産 地や料理法など、どんな



営業時間 8:00~20:00

定休日 土日祝

質問も大歓迎です!

所 西新橋2-19-2

話 03-3437-5527

各施設の色分けについて -

:食事奶

: 買い物場所

: サロン

: いきいきプラザ・相談場所

:買い物支援

橋エリア 虎ノ門駅 虎ノ門病院 1 1 虎ノ門ヒルズ 新橋駅 ●慈恵医大病院 愛宕神社 Θ 汐留駅 神谷町駅 御成門駅 4 1 5 ● 東京タワー ❷ 6 港区役所 ●増上寺 大門駅 浜松町駅 🖃 竹芝駅 示羽橋駅 旧芝離宮 恩賜庭園 ₿ 芝公園駅 N

株式会社 加賀屋

鶏肉専門の卸問屋です。 毎朝全国より新鮮な鶏肉をご 用意いたします。料理屋さん はもちろん一般の方にも愛さ れるよう日々努力を重ねて参 ります。みなさまのご来店お 待ちしております。

営業時間 8:00~17:00 定休日日祝

所 新橋3-6-6 話 03-3591-1835



牛き牛き芝大門

町会の婦人部の昼食会で「定期 的に集まって話がしたい」とい う声があがり、サロン活動を 始めました。活動は男性も女 性も誰もが参加しやすく、茶 話会が中心です。会場の都合 もあり、1時間と限られた時間



の中ではありますが、日々の出来事など思い思いの会 話を楽しまれています。

活動場所 喫茶室

日 時 第2水曜日など 14:00~15:00

主な活動 茶話会・情報交換等

神明いきいきプラザ

▶3ページ参照

港区役所 職員食堂レストラン・ポート

区役所11階に店舗があり、東 京タワーを間近に眺めながら 食事を楽しむことが出来ます。 一般の方も利用ができるうえ、 高齢者等の方のために「優先 席」を設けています。



営業時間 朝食7:45~8:45 昼食11:00~14:00 軽食・喫茶14:00~16:30

定 休 日 土日祝及び年末年始

住 所 芝公園1-5-25

電 話 03-3578-2111(代表)

Café Deux (カフェ・ドゥー)

焼き立てのパン、入れたての コーヒー、人気のあるカレー ライスなどをご用意して、皆 さまをお待ちしております。 障がいのある方々が、飲食物 をお客様に運んだり、厨房で 食器を洗ったりする仕事を通



して、地域での社会参加やさらにより広い分野へ羽 ばたいていくことをめざしています。

営業時間 8:30~18:00 定休日 日祝第3月曜日

所 新橋3-16-3 港区立生涯学習センター1階

話 03-3431-1609

新棒・三田エリアのフーパー一覧

利何・二ロエリアの人一八――見			
	店名		店 名
A	マルエツプチ三田二丁目店		まいばすけっと芝五丁目店
₿	マルエツプチ浜松町二丁目店	0	まいばすけっと浜松町駅南店
•	マルエツプチ新橋五丁目店	•	マルエツプチ芝四丁目店
•	まいばすけっと芝二丁目店	(3)	マルエツプチ汐留シオサイト店
(miniピアゴ芝三丁目店	•	成城石井愛宕グリーンヒルズ店
(まいばすけっと三田駅東店	M	肉のハナマサ西新橋店
e	マルエツプチ芝二丁目店	0	まいばすけっと三田二丁目店

芝地区高齢者相談センター

高齢者相談セン ター(地域包括 支援ヤンター) では、主任ケア マネジャー、社



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。

開館時間

月曜から十曜 9:00~19:30 日曜、祝日、年末年始 9:00~17:00

所 芝3-24-5

話 03-5232-0840

F A X 03-5446-5857

※在宅介護や介護予防に関する電話でのご 相談は、上記時間外も可能です。

芝地区ふれあい相談室

社会福祉士、主任介護支援専門員等の 資格を持った専門職員である「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。

利用時間

平日の9:00~17:00 (土日祝及び年末年始はお休みです)

所 虎ノ門1-21-10

話 03-5501-0560



1 レストラン オーブ

最上階(11階)にあるレストラ ンからは東京タワーが一望で

病院へお越しの際も、近くを 通った際も、是非お立ち寄り ください。

営業時間 10:30~18:30

定休日日祝

所 三田1-4-3 国際医療福祉大学三田病院11階

3 いろは食堂(弁当販売)

焼き鮭弁当、焼きサバ弁当、豚 の生姜焼き弁当など全品500 円(税込)で販売しています。 中でも唐揚げ弁当が人気です!

営業時間 11:00~13:30頃まで

定休日土田祝

所 芝3-29-5



芝地区高齢者相談センター

▶5ページ参照

三田いちサロン

町会内に高齢者が多い -こともあり、老人会の 他にも気軽に集まるこ とが出来る機会を増や したいという思いから

サロン活動を始めまし た。活動は口コミで広がり、参加者も増えて います。みなさんがサロンを心待ちにしてい て、地域での関わりもサロンを通じて増えて

活動場所 元神明三田一会館

います。

時 第3金曜日 13:30~15:30

主な活動茶話会・手芸・折り紙等

サロン芝五

老人会で孤立死の防 止に取り組みたいと いう声があがったこ とをきっかけに、町 会主催のサロンが立 ち上がりました。活



動は茶話会をメイン に、みんなでやりたいことをみつけて、みん なで手伝い、みんなで楽しんでいます。

活動場所 町会会館

B 第2水曜日 14:00~16:00

主な活動 茶話会・情報交換等

2 カフェ フェリーチェ

日替りランチ、オムライスとビー フカレーには10種サラダ付きで おもてなししております。 コービーの香りが漂う空間でリ ラックスした時間をお過ごしくだ

営業時間 9:30~16:30

定休日土日祝

住 所 三田1-4-10 みなと保健所1階

1 03-6400-0079

レストラン 花季月

香川県といえば、「讃岐うど ん」!「香川スタイル」の手打 ちうどんののど越しを味わ えます。解放感あふれる空間で、会話もはずむ楽しい ひと時をお過ごしください。



営業時間 11:30~14:00/17:30~22:00

所 三田1-11-9

話 03-3455-5551

三田いきいきプラザ

▶3ページ参照

芝パークタワーサロン

マンション内での住 民同士の繋がりが薄 いことに危機感を 持った代表の想いか ら、サロン活動が始 まりました。 ゆった



りとした雰囲気のなか、皆さんリラックスし てサロンを楽しんでいます。

活動場所 マンション集会室

目 時 第2水曜日 14:00~15:30

主な活動茶話会等

ほほえみサロン

多くの集合住宅と同様 に高齢化が進んでいる 中、孤立死などを防 ごうという意識が高ま り、サロンの活動がス タートしました。みん なで「人のうわさや悪



口は言わない」というルールを決めたこともあ り、サロンの居心地の良さにつながっている ようです。

活動場所 都営住宅集会室

田 時 第3金曜日 13:00~15:00

主な活動 茶話会・折り紙・小物づくり等

田エリア 浜松町駅 麻布十番駅 赤羽橋駅 芝公園駅 4 12 2 2 4 **---** , ● 東京都済生会中央病院 国際医療福祉大学 \mathfrak{M} 三田病院 みなと保健所 6 5 オーストラリア ●戸板女子短大 大使館 0 11 イタリア 7 大使館 0 慶應義塾 大学 14 8 A 9 0 三田駅 13 围港15层梯 □ 田町駅

12 カフェ フォレ

パスタやカレー、和定食など を用意しています。 病院にお越しの際も、近くに 来た際も、ぜひご利用くださ

住 所 三田1-4-17 東京都済生会中央病院 北棟2階



営業時間 9:00~15:00

定休日土日祝

13 田村町 木村 屋 三田店

ランチやオムライス、ナポリ タンなど、手軽な洋食メニュー が人気です。おいしいケーキ と珈琲も注文できますので、 のんびりとお過ごしください。

営業時間 11:30~21:00 土曜日は11:00~15:00

所 芝5-18-2 港勤労福祉会館1階



定休日日祝 電話

03-3454-1213

ふれあいの湯

15:00~23:00

定 休 日 月曜日

住 所 芝2-2-18 (日曜、祝日は14:00~23:00)

03-5442-2639

みんなとオレンジカフェ

認知症の人やその家族、また 認知症予防に関心のある人が 気軽に相談や交流ができる場 です。お茶を飲みながら、認 知症予防プログラムをした り、認知症専門医等による講 話や相談もできます。



活動場所 みなと保健所

時 毎月第4水曜日ほか 10:00~16:00

主な活動 認知症予防プラグラム、認知症専門医等による 講話や相談など

11 サロンはなみずき

民生委員でもある代表者の 「地域のひとり暮らしの高齢 者が気軽に集まる場を作りた かった」との思いが、町会の 協力を得ながら形になり、サ ロン活動が始まりました。参 加者同士が顔なじみになり街



中で声をかけてくれるようになるなど、サロンが近所 のつながりづくりに一役買っています。

活動場所 障害保健福祉センター(ヒューマンぷらざ) 時 第2または第3水曜日 14:00~15:30

主な活動 茶話会·講習会·情報交換等

11 サロン (ヒューマンぷらざ)

アロマや英会話、フラワーアレンジメントな ど、みなさんの要望を 聞きながら楽しくサロ ン活動をしています。 障害がある方もない方

11 喫茶たんぽぽ

ハンバーグや、からあげなどの日

替わり定食や、コーヒーを楽しん

障がいのある方々が働いています。

近所の方も気軽にお越しください。

住 所 芝1-8-23 障害保健福祉センター1階

営業時間 10:00~15:00

電話 03-5439-8062

野菜・果物だけではなく、

毎朝築地で仕入れている

ご近所への配達も行って

いますので、お気軽に声

20:00頃まで

話 03-3451-7378

でいただけます。

定休日土日祝

10 八百新

魚も売っています!

をかけてください!

営業時間 9:00~

定休日日祝 住 所 芝3-28-3



も、どなたでも!みなさんご参加ください!!

活動場所 障害保健福祉センター(ヒューマンぶらざ)5階

目 時 毎月3.4回

不定期で月・金 13:30~15:30 開催日等詳細はお問い合わせください

電話 03-5439-2511

11 なご実の会・みなと

もとは目の不自由な人 たちのための活動でし たが、現在では会場で あるヒューマンぷらざ 周辺の地域に住む人た ちも参加し、地域のつ ながりの場となってい



ます。初めての人でもすぐにとけ込めるほど、 雰囲気も居心地もとても良いサロンです。

活動場所 障害保健福祉センター(ヒューマンぷらざ)

日 時 第1·3木曜日 13:00~16:00

主な活動 茶話会・生け花等

住み慣れた街でいつまでも

~健康長寿実現の先にあるもの~

健康長寿を実現するためには、「栄養バランスの摂れた食事」「身体を動かすこと」に加え、最近の研究では「社会参加すること」も必要だと言われています。

人は年を取るとだんだん体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(図 1)と呼び、健康状態を続けるためにはフレイルを予防することが大事です。

★健康長寿のポイントは「運動」「栄養」「社会参加」 の三位一体

フレイル予防のためには①栄養(食・口腔機能)②運動 ③社会参加を三位一体で行うことがポイントと言われています(図2)。これらは相互に影響しており、特に社会参加の機会が低下すると、フレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。介護予防教室だけではなく、老人会や趣味の会、働く場やボランティア活動など、さまざまな場に意識的に参加することが健康長寿につながります。

【文章参考】

公益社団法人東京都医師会 発行 ストップフレイル「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」





監修: 飯島 勝矢 教授(東京大学 高齢社会総合研究機構)

地域の情報を募集しています

●どのような情報を募集していますか

「生活支援コーディネーター」は地域資源を探し出し、地域で活動が広がるように見える化していきます。 そのため、すでにある住民同士の助け合いの取り組みや、つながりづくりの居場所等について、地域の情報を 募集しています。ご近所だけのちょっとしたお手伝いや見まもりなど、情報をお寄せください。いただいた情報を、発信や活動支援に活用します。

●どのように情報提供したらいいですか

どんな些細な情報も、たくさんつながれば大きな地域資源になります。 まずは下記問い合わせ先の生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

●問い合わせ先

生活支援コーディネーター (港区社会福祉協議会 地域福祉係内) 〒106-0032 東京都港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階

203-6230-0281 FAX03-6230-0285

発行:港区保健福祉支援部高齢者支援課在宅支援係

2018年(平成30年)3月

東京都港区芝公園1-5-25

☎ 03-3578-2111 (代表)