健康長寿のための

地域情報マップ

AKASAKA/AOYAMA Area information map

赤坂青山地区版

写真協力「まちの お宝発掘プロジェクト」

港区

はじめに

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 赤坂青山地区版」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 赤坂青山地区版 利用に際して

掲載内容は令和2年3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。

地域の情報を募集しています

こんな情報募集中!!

高齢になっても安心して暮らしていける地域をつくるため、住民同士の助け合いや見守りなどの取り組み、地域とのつながりがもてる居場所について、情報を募集しています。いただいた情報を活用し、地域の支え合いを支援していきます。

情報はこちらへ!!

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。

お問い合わせはこちらまで
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
☎ 03-6230-0281　FAX.03-6230-0285

発行:港区保健福祉支援部高齢者支援課在宅支援係　2020年(令和2年)3月
東京都港区芝公園1−5−25　☎03-3578-2111(代表)
刊行物発行番号
31203-3721

サロン乃木坂 MAP ①

近所のみんなが集まれる機会を継続して作っていきたいという思いから立ち上がったサロンです。それぞれのメンバーが得意なことを教えあったり、お茶を飲みながら近況報告をしたりしています。

- 活動場所　赤坂・青山地区ボランティアコーナー（青山いきいきプラザ1階）
- 日　時　第4月曜　10：00～13：30
- 活動内容　茶話会、手芸、健康講話など

赤坂ドリームサロン MAP ②

折り紙で季節に合わせた作品を折りながら、みんなでわいわいとおしゃべりを楽しみます。とっても和やかな雰囲気の中、笑い声が絶えないサロンです。

- 活動場所　赤坂いきいきプラザ
- 日　時　第1水曜　10：00～12：00
- 活動内容　茶話会、折り紙

男の料理教室　青山 MAP ③

港区在住の男性が、調理習得の向上並びに食事面の健康増進を目指し、相互の親睦を図ることを目的として月に2回、楽しく活動をしています。

- 活動場所　青山いきいきプラザ
- 日　時　第2・4水曜　9：30～14：30
- 会　費　1000円/回
- 活動内容　昼食作り、昼食会など

八丁目カフェ MAP ④

町会内でサロンを始めたいと思い、場所を探していたところ、町会の方のご好意で場所の提供を受け、活動を始めることができました。月1回ではありますが、地域の情報発信、映画鑑賞、その他で皆さんと楽しい時間を過ごしています。

- 活動場所　ふらっとさくら
- 日　時　最終週土曜　14：00～16：00
- 活動内容　茶話会、手芸

福吉町ひまわり会 MAP ⑤

道端での井戸端会議から始まったサロン。脳トレ、手話コーラス、ハンドベル、簡単な体操等楽しいプログラムと共に、会話も弾ます♪関係機関を招いて講座をしていただくなど、サロンを通じて地域のつながりもどんどん広がっています。

- 活動場所　町会会館
- 日　時　第2土曜　19：00～22：00
　第4土曜　13：00～15：00
- 活動内容　茶話会、介護予防体操、手話コーラス、ハンドベルなど

赤坂サロン200B MAP ⑥

マンション内のつながりづくりが大切だと始めたサロン。住民同士の交流だけでなく、情報交換や防災に関する活動にも取り組んでいます。

- 活動場所　マンション集会室
- 日　時　第4日曜　10：00～12：00
- 活動内容　茶話会など

南青ハイツいきいきサロン MAP ⑦

サロンを始めて15年以上。住人を対象に月2回サロンの活動が続いています。参加することで、その時々の情報交換もでき、お互いが最近の様子をさりげなく「気にかける」ことを大切にしています。

- 活動場所　マンション集会室
- 日　時　第2・4金曜　13：30～16：30
- 活動内容　茶話会、情報交換会、敬老の日のお祝い、親子で楽しむクリスマス会等

赤坂・青山ふれあいサロン

高齢者が住み慣れた地域で安心して住み続けられるように、概ね60歳以上の区民の交流の場として開催しています。毎回、さまざまな企画でお待ちしています。是非、一緒に楽しいひと時を過ごしませんか。

- 主な活動　講座、手芸、体操、バスハイクなど
- その他　申込不要。直接お越しください。

赤坂サロン MAP ⑧

- 活動場所　赤坂地区総合支所 1階会議室　赤坂4-18-13
- 日　時　第2・4水曜　13：30～15：00

青山サロン MAP ⑨

- 活動場所　赤坂地区高齢者相談センター フリースペース　北青山1-6-1　都営住宅1号棟1階
- 日　時　第3水曜　13：30～15：00

みんなとオレンジカフェ MAP ⑩

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　赤坂区民センター　赤坂4-18-13
- 日　時　第3水曜ほか　11：00～16：00　※8月はお休みです。
- 参加費　1回200円

坂の上のカフェ りんたろう MAP ⑪

フラッと寄って、ワイワイ楽しく過ごせる！　手軽な値段の飲み物、限定のお食事があり、介護等についての相談もできます。皆様の居場所として活用ください。また地域や近所の集まりの場所としても大歓迎です。

- 活動場所　港区立特別養護老人ホームサン・サン赤坂、赤坂中高生プラザなんで～も1階
- 日　時　月曜、水曜、金曜　12：00～14：00（祝日除く）

りんたろう キャラクター

はじめの会 MAP ⑫

絵手紙制作を行っている自主グループで、どなたでも参加できます。完成した作品は"ふれあい通信かんがりや"の寄付等、ボランティアとしての取り組みもしています。

- 活動場所　赤坂・青山地区ボランティアコーナー（青山いきいきプラザ1階）
- 日　時　奇数月第1月曜　13：00～16：00
- その他　材料費が掛かることがあります。

やよい会 MAP ⑬

使用済み切手の整理ボランティアを行いながら、参加者同士の交流を図っています。活動中はおしゃべりと笑いが絶えず、元気の源となっています。お一人でも気軽に参加できます。

- 活動場所　赤坂・青山地区ボランティアコーナー（青山いきいきプラザ1階）
- 日　時　第2木曜　13：30～15：30

港区立健康増進センター（ヘルシーナ） MAP ⑱

皆様の健康づくりをサポートするキーステーションです。当施設は、医師・健康運動指導士・管理栄養士等のスタッフが、健康・体力チェック（健康度測定）を行い、個人にあった健康づくりメニューをご提供します。

- 利用対象　18歳以上の個人・団体（事前登録）
- 住　所　赤坂コミュニティーぷらざ6階（赤坂4-18-13）
- 利用時間　9：30～21：00（20：30までに最終入場）
- 休 館 日　第3日曜、年末年始（12 月 29 日～1 月3 日）
　その他、臨時休館することがあります。
　詳しくはお問い合わせください。
- 電　話　03-5413-2717

スポーツウエルネス吹矢 MAP ⑳

介護予防体操とウエルネス吹矢式呼吸法（腹式呼吸）によるウエルネス吹矢を通して、元気な身体作り、相互の親睦を深めながら楽しく元気に活動しています。

- 主な活動　スポーツウエルネス吹矢
- 活動場所　青山いきいきプラザ
- 日　時　毎週金曜　10：00～11：45
- 会　費　500円/月（ウエルネス吹矢の消耗品代等）
- 電　話　03-3403-2011（青山いきいきプラザ）

移動販売 MAP ㉑

移動販売車による野菜・果物の販売を実施しています。
どなたでもお気軽にご利用いただけます。

- 販売場所　都営北青山三丁目アパート前
- 住　所　北青山三丁目4番（都営北青山三丁目アパート前）
- 日　時　月曜～土曜 15：00～19：00
- お問い合わせ　赤坂地区総合支所まちづくり課まちづくり係 03-5413-7038

プレッセプレミアム 東京ミッドタウン店 MAP ㉒

鮮度にこだわった生鮮品から、和・洋・中各種お惣菜やお弁当、自店揚りのお寿司、世界各国のワインなどを販売しています。また当日お届けサービスを実施しています。詳しくはお問い合わせください。

- 住　所　赤坂9-7-4　東京ミッドタウンガレリアB1階
- 営業時間　7:00～24:00
- 電　話　03-5413-5109

どらっぐぱぱす 北青山店 MAP ㉓

「ぱぱす」は、気軽に何でも相談できる健康で豊かな暮らしのアドバイザーとして、地域のお客様に貢献してまいります。お米、水等の買い物のお届け（送料110円）も行っています。詳しくはお問い合わせください。

- 住　所　北青山2-12-31 第3イノセビル1階
- 営業時間　10:00～22:00（土曜、日曜、祝日10:00～21:00）
- 電　話　03-3405-4493

スマイル商品券使用可能

老人クラブに加入しませんか？ MAP ⑭

地域で新たな「輪」が広がります。

老人クラブは、地域の高齢者（おおむね60歳以上）で構成された会員数30人以上の団体です。いきがいと健康づくりを目的として、さまざまな活動をいきいきプラザ等で行っています。

- 申し込み方法　お住まいの地域で、加入できる老人クラブを紹介しています
- お問い合わせ　赤坂地区総合支所協働推進課協働推進係 03-5413-7272

いきいきプラザ

赤坂地区には、赤坂・青山・青南の3館があります。いきいきプラザでは、主に60歳以上の方の、「趣味やレクリエーション・学習」「介護予防・健康づくり」「区民の交流・コミュニティ」の場を設けており、地域の皆様の健康で豊かな"笑顔あふれるひととき"を提供します。

- 開館時間　月曜～土曜　9：00～21：30
　日曜　9：00～17：00
- 休 館 日　年末年始（12月29日～1月3日）
　※臨時休館をすることがあります

赤坂いきいきプラザ MAP ⑮

- 住　所　赤坂6-4-8
- 電　話　03-3583-1207

青山いきいきプラザ MAP ⑯

- 住　所　南青山2-16-5
- 電　話　03-3403-2011

青南いきいきプラザ MAP ⑰

- 住　所　南青山4-10-1
- 電　話　03-3423-4920

Live Life in 港 MAP ⑲

高齢者が健康な肉体と精神を育み、認知症予防や仲間づくりを兼ねて、楽しい"いきいき人生"を送れるような"受け皿"として、また皆が助け合い集える"場"として機能するクラブを目指しています。

- 主な活動　マシーントレーニング、ウォーキング、園芸、認知症予防等
- 活動場所　青山いきいきプラザ他
- 日　時　毎週火曜・木曜　10：00～12：00
- 会　費　300円/月（入会3年目以降は200円/月）
- 電　話　090-4546-9039

国際医療福祉大学 東京赤坂キャンパス MAP ㉔

- 住　所　赤坂4-1-26

カフェテリア（学食）

一般の方もご利用いただけます。550㎡の開放的な吹き抜けの空間で、カフェやカジュアルなお食事から立食パーティーまで対応いたします。

- 営業時間　月曜～土曜　11:00 ～ 17:00（日曜、祝日は定休日）

レストランオーブ

一般の方もご利用いただける、シックで落ち着いた雰囲気のレストランです。気軽に楽しめるカジュアルなパスタセットから本格的なコース料理まで、多彩なメニューをご用意しています。

- 営業時間　月曜～金曜 11:30～15:30（L.O.15：00）
　（土曜、日曜、祝日は定休日）

虎屋菓寮 赤坂店 MAP ㉕

5世紀にわたり和菓子屋を営む「とらや」に併設された喫茶。数店で仕切られた半個室やテラス席もあり、限定ランチメニューも提供しています。ギャラリーも併設していますので、お気軽にお立ち寄りください。

- 住　所　赤坂4-9-22　とらや 赤坂店3階
- 電　話　03-3408-4121（代）
- 営業時間　平日 11:00～18:30（L.O.18:00）
　土曜、日曜、祝日 11:00～17:30（L.O.17:00）
　※ランチタイム 11:30～14:30

SHARE GREEN MINAMI AOYAMA（シェアグリーン南青山） MAP ㉖

緑豊かな広場を中心に、カフェ、オフィス、ショップが共存した空間。多くの人々が自然と集まり、一緒に緑をシェアしながらコミュニケーションが生まれる新しいかたちのスポット。地域の方が気軽に訪れることのできるイベントも開催しています。

- 開園時間　8:00～20:00　店舗営業時間、臨時休園日はホームページをご確認ください。
- H　P　https://share-green.com/
- 住　所　南青山1-12-32

赤坂地区高齢者相談センター MAP ㉗

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。介護保険制度や区のサービスの説明、受付、その他高齢者に関する相談に幅広く応じ、必要なサービスや機関を紹介します。

- 開館時間　月曜～土曜　9：00～19：30
　日曜、祝日、年末年始　9：00～17：00
- 住　所　北青山1-6-1
- 電　話　03-5410-3415

※在宅介護や介護予防に関する電話での相談は、上記時間外も可能です。

赤坂地区ふれあい相談室 MAP ㉘

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。

- 利用時間　9：00～17：00
　（土曜、日曜、祝日、年末年始を除く）
- 住　所　北青山1-6-1
- 電　話　03-5410-3400

西部在宅療養相談窓口 MAP ㉙

在宅での医療・療養をサポートするため、区民、保健・医療・福祉関係者の皆さまから在宅医療・療養に関する相談に応じる窓口です。

- 利用時間　9：00 ～ 17：00
　（土曜、日曜、祝日、年末年始を除く）
- 住　所　赤坂コミュニティーぷらざ1階（赤坂 4-18-13）
- 電　話　03-6434-7653

公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団（Ｋｉｓｓポート財団） MAP ㉞

港区にお住いの方々、勤務されている方々、学んでいる方々に、文化・芸術・歴史に触れる・体験する・学ぶ・スポーツに参加する・健康を増進するなどの機会を提供し、みなさまの日々の生活が豊かで楽しいものになるようお手伝いをしています。

- H　P　https://www.kissport.or.jp/index.html
- 住　所　赤坂コミュニティーぷらざ（赤坂 4-18-13）
- 電　話　03-5770-6837

南青山清水湯 MAP ㉚

- 営業時間　平日12：00～24：00
　土曜、日曜、祝日12：00～23：00
- 定 休 日　金曜
- 住　所　南青山3-12-3
- 電　話　03-3401-4404

赤坂図書館 MAP ㉛

- 開館時間　月曜～土曜（祝日等を除く）　9:00～20:00
　日曜、祝日、12月28日　9:00～17:00
- 定 休 日　・年末年始（12月29日～1月3日）
　・館内整理日　（原則毎月第3木曜日。
　祝日にあたる場合は開館し、前日の水曜に休館）
　・特別整理期間（年1回10日以内）
　・その他臨時に休館することがあります。
- 住　所　南青山1-3-3
　青山一丁目タワー3階
- 住　所　03-3408-5090

会食サービス MAP ㉜

各いきいきプラザ等で週1回、家庭的で栄養バランスのとれた食事を提供します。

詳細は区民課保健福祉係（03-5413-7276）もしくは各いきいきプラザへお問い合わせください。

青山生涯学習館 MAP ㉝

区民の生涯にわたる学習活動を総合的に支援し、生涯学習社会を実現していくために、設置された施設です。

- 開館時間　月曜～金曜 9:00～21:30、土曜 9:00～17:00
- 休 館 日　日曜、祝日、年末年始（臨時休業の場合あり）
- 住　所　南青山4-19-7　電　話　03-3470-4584

赤坂いきいきプラザ MAP ㉜

- 住　所　赤坂3-15-4　1階
- 電　話　03-3583-2457
- 定 休 日　日曜・祝日
- 営業時間　11:00～23:00

赤坂みすじ通り会 MAP ㊱

- 住　所　赤坂6-14
- 電　話　03-5561-7833
- 定 休 日　日曜
- 営業時間　9:00～17:00

特別養護老人ホーム　サン・サン赤坂 MAP ㊲

- 住　所　南青山2-27-8-204
- 電　話　03-6432-9321
- 定 休 日　土曜・日曜
- 営業時間　9:00～18:00

やまぶきケア MAP ㊴

※上記のほか、年末年始は定休日です。

車いす貸出事業（車いすステーション）

使用者または借受者が港区在住で、高齢や障害、病気やケガ等により一時的に車いすを必要とする歩行困難な人に車いすを貸し出します。

詳細　**港区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係（03-6230-0284）まで**

赤坂一・二丁目　福吉町会 MAP ㉟

- 所在地　赤坂2-19-5
- 電　話　03-3583-6531
- 定休日　日曜・祝日
- 営業時間　9:00～17:00

北青山高齢者在宅サービスセンター MAP ㊳

- 所在地　北青山1-6-1
- 電　話　03-5410-3410
- 定休日　日曜
- 営業時間　9:00～17:00

オススメのスーパー（区外情報）

- 丸正総本店（新宿区四谷3-12）
- オーケー千駄ヶ谷店（渋谷区千駄ヶ谷3-33-2）
- ライフ渋谷東店（渋谷区東1-26-22）

掲載内容から変更となっている場合があります。詳細は直接ご確認ください。

交流　運動　買い物　食事　その他

住み慣れた街でいつまでも元気でいるために

～健康長寿実現の先にあるもの～

「フレイル」を予防しよう!

人は年を取るとだんだん体の力が弱くなり、外出する機会が減ったり、生活に手助けや介護が必要になったりします。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、健康な状態を維持するためにはフレイルを予防することが大事です。

図1

健康長寿のポイントは「栄養」「運動」「社会参加」

「栄養」「運動」「社会参加」の 3 つがフレイル予防のポイントです（図 2）。特に社会参加の機会が減少すると、フレイルに陥りやすいと言われています。介護予防教室や趣味の会、ボランティア活動など、様々な場に積極的に参加することが大切です。

図2

文章参考
・公益社団法人東京都医師会ホームページ　https://www.tokyo-med.or.jp/citizen/frailty
・「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」」(2016 年 8 月版)
監修：飯島 勝矢（東京大学高齢社会総合研究機構 教授）

地域情報マップ 赤坂青山地区版

MAP		名　称
交流	①	サロン乃木坂
	②	赤坂ドリームサロン
	③	男の料理教室　青山
	④	八丁目カフェ
	⑤	福吉町ひまわり会
	⑥	赤坂サロン 200B
	⑦	南青ハイツいきいきサロン
	⑧	赤坂サロン（赤坂・青山ふれあいサロン）
	⑨	青山サロン（赤坂・青山ふれあいサロン）
	⑩	みんなとオレンジカフェ
	⑪	坂の上のカフェ　りんたろう
	⑫	はじめの会
	⑬	やよい会
	⑭	老人クラブ
運動	⑮	赤坂いきいきプラザ
	⑯	青山いきいきプラザ
	⑰	青南いきいきプラザ
	⑱	港区立健康増進センター（ヘルシーナ）
	⑲	Live Life in 港
	⑳	スポーツウエルネス吹矢
買い物	㉑	移動販売
	㉒	プレッセプレミアム　東京ミッドタウン店
	㉓	どらっぐぱぱす　北青山店
食事	㉔	国際医療福祉大学　東京赤坂キャンパス
	㉕	虎屋菓寮　赤坂店
その他	㉖	SHARE GREEN MINAMI AOYAMA（シェアグリーン南青山）
	㉗	赤坂地区高齢者相談センター
	㉘	赤坂地区ふれあい相談室
	㉙	西部在宅療養相談窓口
	㉚	南青山清水湯
	㉛	赤坂図書館
	㉜	会食サービス
	㉝	青山生涯学習館
	㉞	公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団（Kiss ポート財団）
		車いす貸出事業（車いすステーション）
	㉟	赤坂一・二丁目　福吉町会
	㊱	赤坂みすじ通り会
	㊲	特別養護老人ホーム　サン・サン赤坂
	㊳	北青山高齢者在宅サービスセンター
	㊴	やまぶきケア