

ヨリドリMinato



港区で地域のために活動している“たより”になる人の紹介や地域のお勧めの場所“よりどころ”など“ヨリドリミドリ”な情報を港区社協の生活支援コーディネーターがお届けします！



スマホ
サポーター

活動内容

スマートフォン操作が不慣れな方に基本的な使い方や便利な機能を教えるボランティアです。

地域の会館で開催されるスマホ講座でのサポートや、スマホ相談会を開催し、スマホに関するお困りごとを解決しています。さらに、毎月第4水曜日の定例会では、スキル向上を目指した勉強会も実施しています。

スマホの「わからない」を一緒に解決していくボランティア

スマートフォンの普及に伴い、高齢者が困りごとを抱える機会が増えています。こうした悩みを気軽に相談できる場として、港区では「スマホサポーター」が活動を行っています。

サポーターは、昨年9月に開催した「スマホサポーター養成講座」を受講された方々です。毎月開催される「スマホ相談会」では、「LINEの使い方がわからない」「怪しいメールが届いた」など、さまざまな相談が寄せられます。

サポーターは、相談者一人ひとりに寄り添いながら、問題解決に向けて一緒に考えていきます。最初は不安そうな相談者も、安心した笑顔で帰っていく姿が印象的です。

サポーターの皆さまからは、「何か一つでも覚えて帰ってもらえると嬉しい」「教えることで自分自身の学びにもなる」という声が聞かれます。

現在、スマホサポーターを募集しています。あなたもぜひ、この活動に参加してみませんか。



月に1回相談会をしています



頼れるサポーターの皆さま方！



みなとくの ヨリどころ

港区で居心地の良い居場所を紹介します！

オレンジ
カフェ



受付時にメニューから飲み物を選ぶ

カフェには施設職員をはじめ、みなとオレンジチーム、包括支援センター、ランチの職員がスタッフとして参加し、相談に対応しています。また、港区食生活改善推進員協議会、桜栄会のメンバーが喫茶ボランティアとしてサポートされています。

市岡地域にある有料老人ホーム「SOMPOケアラヴィーレ弁天町」では、オレンジカフェが開催されています。オレンジカフェとは、認知症の方やそのご家族、施設の入居者と地域住民が、お茶を飲みながら語り合い、交流を楽しむ場所です。参加者同士で悩みを共有したり、介護について専門職に相談することもできます。

認知症の方やご家族が
気軽に相談できるカフェ

参加者の中には、自身の経験や家族のエピソードを語る方も多く、話していくうちに自然と心がほぐれていく様子が見られます。「一人で抱え込まないで、みんなと話せば気持ち少し楽になる」という思いが、このカフェの温かい雰囲気を作り出しています。また、認知症についての専門的な知識を持つスタッフが、参加者の相談に親身に応じています。「介護がしんどく感じるときはどうしたらいいか？」や、「認知症の進行を遅らせるための生活習慣について教えてほしい」といった質問に対し、わかりやすくアドバイスしています。

みんなで語り合うことで
心が軽くなる場所



桜栄会のメンバーが喫茶をお手伝い

オレンジカフェ

毎月第3金曜日
14:00~15:30

SOMPOケア
ラヴィーレ弁天町
(港区市岡1-2-24)

料金：無料



オレンジカフェは、単なる憩いの場にとどまらず、地域全体で認知症の方とご家族を支える温かいコミュニティの場となっています。誰もが気軽に参加できるこのカフェが、これからも地域の皆さまにとって大切な居場所であり続けることを心から願っています。

地域全体で認知症の方と
ご家族を支える温かな輪



毎回行うカラオケは大好評！

