

港区立白金台いきいきプラザ

## 白金台だより特別号 vol.1



## いきいきプラザ休館のお知らせ

区は、新型コロナウイルス感染症の国内での発生状況を踏まえ、感染の拡大を防止するため、下記の通り、いきいきプラザを休館いたします。

ご理解とご協力をお願いいたします。

休館期間

令和2年3月28日(土)～5月31日(日)

区の新型コロナウイルス感染症への対応については、港区公式ホームページからご確認ください。

<https://www.city.minato.tokyo.jp/>

4月から入職しました！  
松尾職員のご紹介

休館時特別企画！PTによるホームエクササイズ集をただいまホームページに掲載中です！みなさま自宅でも体を動かしましょう！

休館時特別企画！PTによるホームエクササイズ集はこちらをチェック



## 初めまして、理学療法士の松尾です。

この度、白金台いきいきプラザに配属となりました。これまでは整形外科の病院で、患者さんのリハビリを担当していました。

関節痛や慢性痛についての知識や運動を、皆さんに提供出来たらと思っています。

出身は東京から新幹線で4時間かかる広島県です。お好み焼きや牡蠣などお酒に合う美味しい食べ物が好きです。

これからよろしく申し上げます。

## 健康相談のお知らせ

～心の健康相談 電話でお受けします。～

新型コロナウイルス感染症で自粛生活中ですが、みなさまお元気で過ごしてでしょうか。

そんな中「気持ちがもやもや」「やり場のない気持ち」等といった事をお一人で考えこんでいたりしていませんか。又、フレイルになってしまうのではないかと心配されている方も多いと思います。

## “心の健康相談を電話で”

白金台いきいきプラザの看護師として少しでもお役にたてるよう、お話を伺うことで気持ちが楽になれば良いと考えました。

- 日時：5月4日(月)～休館中  
月・水・木曜日
- ①10:30～11:10
- ②11:15～11:55
- ③13:30～14:10
- ④14:15～14:55

- 対象：60歳以上の港区民
- 定員：1日4名程度(先着)
- 費用：無料

心の健康相談はこちらをチェック



事前にご予約をお願いします。

(氏名、生年月日、電話番号、登録番号、教室参加等)ご予約時間になりましたらお電話をお願いいたします。

※37.5℃以上の発熱、咳や息苦しい等、症状のある方はかかりつけ医や保健所にご相談ください。



今、人に会いに行く、運動する、どこかに出かけるなど、そこに誰かがいてくれるという安心感の中で長い時間を過ごすことが難しくなっています。そのような「これまでの日常」の喪失により、ストレスや孤立・孤独を感じている方がたくさんいらっしゃると思います。

## 「今だからできること」

白金台いきいきプラザでは、地域の皆様に「今だからできること」の一つとして、

**メッセージ～絆～** をスタートいたします。

未来への希望につながるようなメッセージを届けることができれば幸いです。

詳細は白金台いきいきプラザホームページにて

メッセージ～絆～  
START

# (事業・サロン・教室等) ご参加の皆様へ

～講師の先生方から温かいメッセージ頂きました♪～

## 歌声ひろば

皆様 お変わりございませんか、私は今のところ相変わらずです。春の曲を用意していたらもう春が過ぎ去ってしまいましたね。特効薬やワクチンが開発されて 新型コロナが世界中一日も早く 終息して欲しいです。今度いつお会い出来るのでしょうか「海は広いな大きいな」の頃なのかまさか「虫の声」の頃とか。「歌を忘れたカナリア」に ならないでね。

お体 充分御自愛下さい。  
お元気でお目にかかれるのを楽しみにしています。

藤井 弘好

## 歌声ひろば

コロナウイルスには全くもって閉口です。練習は勿論、5月、7月のオーケストラの本番は100%中止にしました。こんな生まれてはじめてです。毎日サンデーです。友人から掘り出し物のDVDが送られて来たりして、思いによらず、宝くじに当たった様なチョットしたラッキーな事もあったりして……。コロナはいつか収束する筈です。そしたら、ぼちぼちうたいましょう！

鷲見 尚保

## 和菓子教室

コロナに負けず、楽しく笑って過ごせる日々が早く戻ってくる事を祈っています。お互い「思いやりの心」を大切に、皆でこのピンチを乗り越えて、必ず明るい未来がやってくると信じ、私もお会いできる日を楽しみにしています。

柴崎 真保

## パソコン教室

白金台いきいきプラザ パソコン教室の皆様  
4月からまた皆様とお会いできると思っていたら新型コロナウイルスの感染拡大で、だいぶ先に延びることになってしまい残念です。お変わりありませんか。私も元気ですが、遠出を自粛し、近くを歩き回るだけの日々です。港区は感染者も多く、不安な毎日ですが、頑張ってください。家でパソコンを開いて、昨年の復習をしていらっやいますか。早く教室が再開されますことを祈ってます。

岩松 繁

## いきいきコア

いきいきコアの皆様  
お元気にお過ごしのことと信じております。おなかに一杯空気を入れて大きな声で唄う事が健康の源ですので、今の状態では許されないのが残念です。

好きな歌を沢山唄って、私の おしゃべりを聴いて頂ける時間が早くもどって来ます様に願うばかりです。頑張ってください。

金子 琴枝

## サロンdeボイス

皆様にお目にかかれず、寂しく思っております。でも、こんな時こそ歌を口ずさみ、不安や寂しい気持ちが少しでも和らいだら、と思います。又、安心して一緒に歌える日が来るのを楽しみにしています。

山岸 典子

## カラオケ教室

皆様、変わり無くお元気ですか？  
私は家族共々元気になっています。

歌う練習は家では難しいかと思いますが、顔を動かす、声を出す、歌を聴く。等を普段より少し意識して下さい。また、声を維持する為には体の維持も大切です。無理なく少しの積み重ねが出来ると良いですね。

また元気でお会い出来る事を楽しみにしています！

藤田 友和

## 英会話講座

# WE WON'T LOSE TO COVID-19

新型コロナウイルスに負けないぞ!!

みんなて距離を保って  
頑張ろう!!

Let's keep a distance  
and do our best together!!

くれぐれもお身体にお気をつけて  
お過ごしください♥

-英会話サロン先生たちより



## 健康トリム体操

こんにちは！皆様お元気ですか？  
いつもエネルギーに溢れている皆様にとって  
自粛の毎日は大変だと思います。  
心と身体の健康維持のために無理のない範囲で  
身体を動かしましょう。  
そして明るく元氣な皆様の笑顔にお会い出来る日を  
心から楽しみにしています。

健康トリム体操 講師一同

## カントリーダンス

カントリーダンス参加者の皆様へ  
自粛、自粛の毎日ですがお元気ですか？  
カントリーダンス教室は4月からリニューアルされました！  
新しいステップ曲等、楽しみにお待ちしておりますねー！  
1日も早い再開を願っています。がんばりましょう！

若月 千代

## フラダンス教室

お元気にお過ごしのことと思います。  
突然の長い休みに入ってしまった  
お会いできないことが残念です。  
イベントもコンサートもすべて中止で…  
どこにも行かれません。

フラは一人でもステップを踏むことが出来ます。  
鼻歌でもうたって カホロ・カオ・ヘラ・キホロなど  
お家の中で動いてみて下さいね。  
再開される事を楽しみにしております。

レファ 大平

## サロンdeヨーガ

皆さんコロナに負けず頑張っていますか？  
一人ではコツコツ家でできない私達ですが、  
この際皆で集まらなくても  
いつもやっていることを思い出して  
家で実施する習慣をつけましょう。  
ピンチチャンスに！！  
今度お目にかかる時は前の柔軟性を保っててください。

伊藤 洋子

こちらのメッセージは、つぎつぎホームページに  
アップしていきます♡♡♡

メッセージ～絆～



**お申込み・お問い合わせはこちらまで！**

港区立白金台いきいきプラザ（指定管理者 社会福祉法人奉優会）

住所 港区白金台4-8-5 [白金台駅 1番出口の前](#) TEL 03-3440-4627

- ★60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。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。住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参下さい。
- ★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承ください。
- ★当プラザには駐車場はございません。公共交通機関のご利用をお願いします。

## 白金台ヨガ・顔ヨガ

みなさま  
こんにちは^-^  
ヨガインストラクターみゆきです。  
お元気でお過ごしですか？  
呼吸が浅くなりがちこの頃です。  
胸を開いて深い呼吸してみてくださいね。  
手を後ろで組んで、肘を伸ばす。  
組んだ手をなるべく下の方に  
肩も下げてお腹は引き入れて  
肩甲骨寄せ合って深〜い呼吸^-^

新緑が美しい季節です。  
窓を開けて爽やかな空気感じてみましょう。  
口角上げてニッコリ笑顔  
今だからこそできることを楽しんで  
お過ごしください。みなさまと早く再会し  
ヨガできますことを心より  
楽しみにしております。  
Keep Smiling ^-^  
Love&Peace  
みゆき

## 脳活プログラム

みなさま、自粛の日々が続いていますが、どのように  
お過ごしでしょうか？  
私は所属の大学病院で、入院患者さんのリハビリテー  
ションに奔走しております。  
ニュースでは全国各地の病院での院内感染が報道され  
ています。  
私自身が感染拡大に寄与しないよう、手洗い、咳エチ  
ケットなど、今できることを心がけて業務にあたっ  
ています。

みなさまも様々な地域の事業が中止となり、戸惑っ  
ておられるのではと思います。  
脳活講座が開催できず、みなさんにお会いできないの  
はとても寂しい限りです。  
今はご自宅でできる体を動かすことと、脳で考えるこ  
とを組み合わせ、ぜひ二重課題トレーニングにチャ  
レンジしてみてください。  
また、新たなチャレンジは脳にとってとてもよいこと  
です。  
自宅でできる新しい趣味などを始めるのも脳を活性化  
します。

今は一丸となって新型コロナウイルスの終息に向けて  
チャレンジしていきましょう！  
脳活講座が再開し、皆さんにお会いできるのを楽しみ  
にしています。

順天堂大学医学部附属  
順天堂東京江東高齢者医療センター  
リハビリテーション科  
理学療法士 國枝 洋太

# 『コロナに負けるな！！おうちでファッションショー』

## 参加者募集のお知らせ

平素は白金台いきいきプラザをご利用いただきありがとうございます。

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご自宅で過ごされている方が多いのではないのでしょうか。

そこで私達社会福祉法人奉優会公共サービス事業部では、おうちにいながら参加できる『おうちでファッションショー』を企画いたしました。ぜひ多くの方にご参加いただき、フレイル（虚弱）予防と共に、明るく前向きな気持ちになっていただけますと幸いです！

### 1 参加方法

洋服や着物などお気に入りのファッション姿で撮影したご自身の写真をお送りください。

### 2 応募期間

4月21日（火）～5月31日（日）

### 3 応募方法

エントリーシート：必要事項を記入のうえ白金台いきいきプラザまで提出してください。  
（メール、FAX、郵送等）

写真：携帯電話・スマートフォン等で撮影した画像データを下記アドレスまでメールでお送りください。

### 4 画像のとりあつかいについて

いただいた画像は当法人のホームページや冊子等に使用させていただきます。

### 5 お問い合わせ

白金台いきいきプラザ

電話：03-3440-4627

FAX：03-3440-0795

メール：ikiiki-shirokanedai@foryou.or.jp

※ご不明な点などありましたら、お問い合わせください。

コロナに負けるな！！  
おうちでファッションショーは  
こちらをチェック

