いきいきプラザ開館時間変更のお知らせ

区は、国の緊急事態宣言の発令や東京都の緊急事態措置の内容を踏まえ、新型コロナ ウイルス感染症の感染拡大防止のため、下記のとおり、いきいきプラザの開館時間を 変更します。ご理解とご協力をお願いいたします。

1 開館時間について

【変更】月曜~土曜午前9時~午後8時/日曜変更なし (通常:月曜~土曜午前9時~午後9時30分/日曜午前9時~午後5時)

2 適用期間について

令和3年1月9日(土)から緊急事態宣言の終了日まで

3 事業の休止について 事業等を一部休止する場合は、別途、施設からお知らせいたします。



感染拡大防止のため、人と人との距離の確保・手洗い・咳エチケットを徹底してください。

◆区の新型コロナウイルス感染症への対応は、港区公式ホームページからご確認ください。 URL https://www.city.minato.tokyo.jp/

貸室(夜間区分)の利用時間短縮 及び使用料変更のお知らせ

いきいきプラザの開館時間の変更に伴い、貸室(夜間区分) の利用時間及び使用料を下記のとおり変更します。

1 夜間区分の利用時間

【変更】月曜~十曜午後5時30分~午後8時 (通常:月曜~土曜午後5時30分~午後9時30分)

2 使用料

利用時間の短縮にあわせ、現行の料金から減額します。 金額については窓口等に掲示する料金表をご確認ください。

3 適用期間

令和3年1月9日(土)から緊急事態宣言の終了日まで

緊急事態宣言等を踏まえた区施設 及び事業等における対応について Notice Concerning the Coordination of City-Owned Facilities and Businesses based on the Declaration of a State of Energency 关于区立设施及活动存在指条率态值言变施后的股对方式 긴급사태선턴 등을 감안한 미나로구 시설 및 사업 등의 대용에 대하여 国の緊急事態宣言や、東京都の緊急事態指震等を踏まえ、港区は区施設及び事業等に おける対応を次のとおり決定しました。 表内の区施設 (一部事業を含む) の閉館時間を20時とします 期間: 1月9日(土曜)から緊急事態宣言の終了日まで



発行年月日 2021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 **3** 03-3440-4627

白金いきいきプラザ 港区白金3-10-12

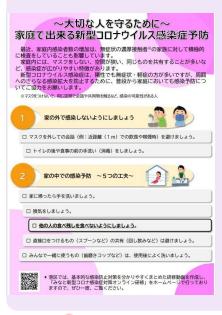
2 03-3441-3680

高輪いきいきプラザ 港区高輪3-18-15 **2** 03-3449-1643

豊岡いきいきプラザ

港区三田5-7-7 **2** 03-3453-1591

〜大切な人を守るために〜家庭内感染を予防するためのリーフレット



最近、家庭内感染者数の増加が報告されています。 無症状の濃厚接触者(マスクをつけないで、同じ空間で 会話や共用物を触るなど、感染の可能性がある人)の家 族に対して積極的に検査をしていることも影響していま すが、家庭内には、マスクをしない、空間が狭い、同じ ものを共有することが多いなど、感染症が広がりやすい 特徴があります。

そのため区は、周囲へのさらなる感染拡大を防止する ために、普段から家庭で出来る感染防止対策をリーフ レットにしてまとめました。

家の中での感染予防(5つの工夫)

- (1) 他の人の食べ残しを食べないようにしましょう。
- (2) みんなで一緒に使うものは、使用後によく洗い ましょう。
- (3) 直接口をつけるものの共有は避けましょう。
- (4) 家に帰ったら手を洗いましょう。
- (5) 換気をしましょう。

令和2年度 ほのぼの作品展

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のた め、令和2年度の「ほのぼの作品展」は、「3つの 密(密閉、密集、密接)」を防ぐよう、募集方法や

展示方法を工夫し、各館の環境に合わせた対応を講じて開催します。詳細は 各館にお問い合わせください。※出展数は1人1点とさせていただきます。

高輪いきいきプラザ

お風呂の利用が再開されました

設備不良によりお休みしていた当館のお風呂利用ですが、 昨年12/21(月)から再開しております。現在、新型コロナ ウイルス感染防止のため利用方法を変更しております。

(ご利用には、前日事前予約が必要です)

●入浴時間(着替え時間を含む/時間厳守)

①13:00~13:40

214:00~14:40

315:00~15:40

【女性】月曜・木曜【男性】火曜・金曜

※各予約枠の間で消毒作業を実施いたします。

場所:高輪いきいきプラザ 地下1階 浴室

対象:60歳以上の港区民

定員:各2名(先着順) ※予約制です。

費用:無料

申込:ご本人様が高輪いきいきプラザ窓口または

お電話にて(入浴前日9:00~17:00予約受付) ※当日受付はありませんので、ご注意ください。





▶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

帰って来た!! スマートフォン 15分 相談会

日時: 2/9(火),2/14(日)14:00~15:30 ※各枠15分

場所:豊岡いきいきプラザ 1階 敬老室

対象:60歳以上の港区民 定員:各日6名(抽選)

費用:無料

持物:スマートフォン(お持ちの方)、眼鏡、筆記用具

講師:いきいきプラザ職員

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:1/25(月)~2/5(金)

※抽選結果は2/7(日)以降に当選者のみご連絡いたします。

あなたのわからないにお答えする15分です。 「友達のアドレス登録」「写真の撮り方」など 不明点がございましたらお申込みください。 ※個人情報が関係するご質問などにつきまして はお断りさせていただきます。



♪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

令和3年度 大規模改修工事に伴う 1階 区民ホールの利用制限

- ◆利用<u>中止</u>期間
 - 令和3年1月4日(月)~3月31日(水)
- ◆利用可能期間

令和3年4月1日(木)~4月30日(金) ※予約受付中 ※令和3年5月以降の予定は改めてお知らせいたします

利用料支払い期限延長

感染症対策のため、区民センター利用料の

支払い期限は利用当日まで延長となっています。

※還付の期限についてはお問合せください

区民センター開館時間変更と 夜間の利用時間および利用料変更

区は、国の緊急事態宣言や東京都の緊急事態措置等を 踏まえ、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の為 下記の通り、開館時間等を変更いたします。

- ◆開館時間
 - 午前9時~午後8時
- ◆夜間区分の利用時間
 - 午後5時30分~午後8時
- ◆夜間区分の利用料

利用時間短縮に伴い、現行料金より<u>減額</u>します。 詳細はセンターへお問合せください。

- ◆適用期間(予定)
 - 令和3年1月9日から緊急事態解除宣言まで

♪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

東京都済生会中央病院・順天堂大学・白金台いきいきプラザ共催

頭と体の健康度チェック2020

年に1回の測定会に、参加してみませんか?

日時:3/6(土),21(日),22(月)

19:30~11:00211:30~13:00314:30~16:00 ①~③のうち、いずれかの時間帯にご参加ください。

場所:白金台いきいきプラザ 地下2階 ホール

対象:60歳以上の港区民

※認知機能評価や身体機能評価、その他アンケートの実施に同意できる方

※ペースメーカー装着の方、人工関節挿入の方は測定機器の関係上、参加に制限があります。

定員:各15名(先着順)

費用:無料

講師:國枝洋太氏(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)

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:12/20(日)~定員に達するまで

♪詳細は白金台いきいきプラザまで♪ 白金台4-8-5 2 03-3440-4627



白金いきいきつうザ

相続セミナー

「専門の司法書士に聞く!

良い相続・悪い相続」



日時:2/11(木)

14:00~15:00 セミナー 15:00~16:00 個別相談

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: セミナー 10名(抽選) 個別相談 6名(抽選)

費用:無料

講師:岩浅秀朗氏(マニュライフ生命保険) 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:1/7(木)~2/7(日)

※抽選結果は2/8(月)館内掲示いたします。

♪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

日時:3/13(土)14:00~15:30

場所: リモート (zoomによるオンライン講座)

対象:港区民

定員:30名(先着順)

費用:無料

講師:原澤慶太郎 医師(iACP共同代表)

申込:高輪地区高齢者相談センターまでメールにて

shirokane-houkatu@hotmail.com

申込期間:2/11(木)~3/5(金)

話題の「もしバナゲーム」(もしものための話し合いを するきっかけを作るゲーム)を作った先生からお話を聞 ける貴重な機会です!

第4回

自分らしい生き方のための"老い支度"シリーズ 元気な人にこそ考えてほしい





ご自身のことだけでなく、家族の代理承諾者(代わりに 意思決定すること)になる可能性はいつでもあります。 必要な知識を得て、自分のために家族のために、できる 備えを考えておきませんか?

♪詳細は高輪地区高齢者相談センターまで 白金台5-20-5 公 03-3449-9669

白金保育園の子どもたちとお花を植えま した!

1/6に白金保育園にてお花を植えるイベントが行われました。当館利用者様が、子どもたちとともにプランターへお花を植えました。子どもたちとの交流が久しぶりの方も多く、とても楽しめているご様子でした。お花が咲くのを心待ちにしています。



白金いきいきプラザ

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

白金高輪駅

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。

白金台いきいきプラザ

白金台駅

高輪台駅

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」)

高輪いきいきプラザ

高輪園芸部(部員は利用者様で構成されています)では、毎週水曜日に当館3階敬老室ベランダで朝顔・ゴーヤ・キュウリ・ルッコラ等さまざまな植物を栽培しています。※昨年はローズベリー

の花(写真)も色鮮やかに咲きま





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) シニア向けボランティアコーディネートサイト エール



品川駅

YELLとはボランティア「したい方」と「してほしい方」を結びつけるサイトです。 会員登録後に、ご自身にあった案件へご応募ください。 またYELLへ案件を掲載したい方々も募集しております。 皆様の素敵なボランティアライフをお届けする。それがYELLです。

URL: https://www.foryou-yell.net/「YELL ボランティア」で検索♪