

## 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～土曜 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「広報みなと」かわら版**  
令和3年1月9日発行

**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 Emergency  
공급사태선언 등을 감안한 미니포구 시설 및 사업 등의 대응에 대하여

国の緊急事態宣言や、東京都の緊急事態措置等を踏まえ、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。

※ 夜間の区施設（一部事業を含む）の閉館時間を20時とします。  
適用：1月9日(土曜)から緊急事態宣言の終了日まで

区民文化広場	対象の区施設、事業名	区民運動スペース(一部)
海上会館	運動の開放会館	いきいきプラザ
介護予防複合センター	ういぐみなと	健康推進センター
男女平等推進センター	生涯学習センター	青山生涯学習
スポーツセンター	東山図書館	学習施設開放-ツール開放



## 2月号

発行年月日  
2021年1月25日

## ～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

**～大切な人を守るために～  
家庭で出来る新型コロナウイルス感染症予防**

最近、家庭内感染者数の増加は、無症状の濃厚接触者<sup>※</sup>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。  
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。  
新型コロナウイルス感染症は、無症状でも無症状の方が多く、周囲へのさらなる感染拡大を防止するために、普段から家庭においても感染予防についてご協力をお願いします。

※マスクをしないで、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

- 1 家の外で感染しないようにしましょう
  - マスクを外しての会話（例：近距離（1m）での飲食や喫煙時）を避けましょう。
  - トイレの後や食事の前の手洗い（消毒）をしましょう。
- 2 家の中の感染予防 ～5つの工夫～
  - 家に帰ったら手を洗きましょう。
  - 換気をしましょう。
  - 他人の食べ残しを食べないようにしましょう。
  - 直接口をつけるもの（スプーンなど）の共有（回し飲みなど）は避けましょう。
  - みんなで一緒に使うもの（歯磨きコップなど）は、使用後によく洗きましょう。

◆ 港区では、基本的な感染防止対策を分かりやすくまとめた研修動画を作成し、「みなと新型コロナウイルス対策オンライン研修」をホームページで行っておりますので、ぜひ一度、ご覧ください。

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（マスクをつけずに、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まとめてみました。

- 家の中の感染予防（5つの工夫）**
- (1) 他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、使用後によく洗きましょう。
  - (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きましょう。
  - (5) 換気をしましょう。

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  
☎ 03-3440-4627
  - 白金いきいきプラザ  
港区白金3-10-12  
☎ 03-3441-3680
  - 高輪いきいきプラザ  
港区高輪3-18-15  
☎ 03-3449-1643
  - 豊岡いきいきプラザ  
港区三田5-7-7  
☎ 03-3453-1591

## 令和2年度 ほのぼの作品展 ～新しい日常の中で～

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。※個人情報に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

◆利用中止期間

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に下記の通り、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、現行料金より減額します。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 ☎ 03-3440-4627

## 白金いきいきプラザ

### 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(マニユライフ生命保険)

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ー

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

「もしものための話し合い」



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 ☎ 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

### 白金台いきいきプラザ

### 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」)

### 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)

## 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

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。

### 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した。



品川駅

シニア向けボランティアコーディネートサイト エール



# YELL

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♪