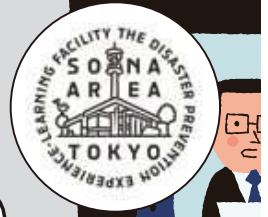


要申込  
参加費  
無料

防災体験学習施設 そなエリア東京



# 親子防災体験ツアー

いつ起きてもおかしくないと言われる首都直下地震について、  
親子と一緒に防災を楽しく学びませんか？



日時 9月25日(土) 午後2時～5時(予定)

場所 **そなエリア東京 東京臨海広域防災公園 江東区有明3-8-35**

最寄駅: ゆりかもめ東京臨海新交通臨海線「有明」駅より徒歩2分 ※現地集合、現地解散

## ■ そなエリア東京とは

そなエリア東京は、地震災害後の支援体制が十分に整ってない3日間、72時間をどのように生き抜くかの知恵を学ぶことを目的とした施設です。

「東京直下72hツアー」では、被災地を再現した街を舞台に、なぜその被害が起きたのか、どんな対応が必要かをクイズに答えながら考える体験学習ツアーを実施しています。



対象 港区在住・在勤・在学の親子  
お子様は小学校3年生から6年生まで

人数 20組40人以内(申込順)  
※保護者1人につき子ども2人まで

申込方法 電話で、みなとコールへお申込みください。  
参加者の方には後日詳しい案内をお送りします。

みなとコール  
03(5472)3710  
9:00～17:00

受付期間

令和3年8月23日(月)～9月5日(日)

※初日は14時から受付を開始します。



「みんなと地域の福祉活動」活動紹介紙

**NO.23**

2021年8月発行

(年3回発行)

# みんなの活動



## 紹介します

【発行】

社会福祉法人 港区社会福祉協議会  
地域福祉係

住所：港区六本木5丁目16番45号  
港区麻布地区総合支所2階

TEL：6230-0281

FAX：6230-0285

E-mail：chiiki@minato-cosw.net

## 安心安全なサロン活動をめざして



新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が進んでいますが、引き続き、これまで通りの感染症対策をしながら活動をしていきましょう。



### コロナ禍のサロン活動での約束事

参加者はマスクの着用を

- ・ 食べる時、お茶を飲む時、歌う時などは気をつけましょう。
- ・ くしゃみや咳をするときは、マスクをしていても飛沫が飛ばないように口元を覆いましょう。

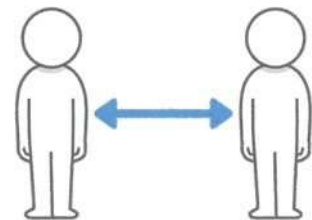


会場は清潔な環境で

- ・ 机やイス、手すり、ドアノブ、スイッチなど、よく触るところは消毒液（アルコール等）を吹きかけ、紙ナプキン等で拭きましょう。
- ・ 消毒の前と後は、手洗いを忘れずに。

適切な人数、適切な距離で

- ・ 部屋の定員は守って（通常の定員の半分）活動しましょう。
- ・ 参加者どうして2m以上の距離を空けましょう。
- ・ 体調がよくないときはサロンへの参加は避けましょう。



→しっかり感染対策をすることで、みんなが安心して参加できる活動を作っていきます。

今回のサロン紹介では、実際に活動を再開した2つのサロンをご紹介します。活動の様子を少しだけのぞいてみましょう。

**Next Page**



# なぎさサロン



## <団体データ>

活動地区：芝浦港南

活動場所：みなとパーク芝浦他

活動日時：第2木曜日 14:00~15:30

活動内容：茶話会、情報交換、軽運動等

なぎさサロンは、高齢者が外に出るきっかけを作り、健康寿命を延ばすという目的で、2015年から活動を開始したサロンです。男性の参加者も多く、活動の一つに限定しない、誰でも気軽に参加できる雰囲気のスロンづくりを大切にされています。



## コロナ禍にチャンスをもたらした

昨年度は一時サロンを休止しましたが、今は感染対策をして活動を再開をしています。再開の際には涙を流して喜ぶ参加者もいたそうです。

活動制限がある中で、活動内容もコロナ禍前とは変化がありました。例えばコンビニの栄養士とオンラインでつながり栄養について学ぶ企画やLINEやZoomを使って家からサロンに参加するなど、オンラインを積極的に導入して、再開後に新たに参加された方もいます。地域の子どもたちのオンライン授業を見て、そんなに難しいことじゃないと感じたそうです。この変化にメンバーは「コロナ禍にチャンスをもたらしたと思う」と言います。

## なぎさサロンの原点に立ち戻る

たくさんの人にサロンに来てもらいたいけれど、人数制限はしなければいけないという状況。その中で「閉じこもりがちな高齢者に

外に出てきてもらおう！」というサロンの原点に立ち戻り、声かけによる開催案内を行っています。コロナ禍という逆風が、なぎさサロンらしさを見つめなおすきっかけとなりました。



## なぎさサロンの秘訣

サロン活動で大切なことは？と尋ねると、「サロンの目的を振り返り、ぶれないこと。活動者が無理しないこと。毎回のテーマを決めつつ“ゆるく”活動すること」との答えが。肩ひじ張らずに誰でも参加できる温かさこそ、なぎさサロンの秘訣なのかもしれません。



# 白金カトレアサロン



## <団体データ>

活動地区：高輪

活動場所：白金いきいきプラザ

活動日時：第4水曜日 13：30～15：00

活動内容：茶話会、情報交換等

白金カトレアサロンは、今年で活動を開始して10年目になります。季節の催しも大切にしており、新しいことにもチャレンジしています。毎回の活動がワクワクする、笑顔あふれるサロンです。



## コロナ禍による休止からの再開

サロンを再開する時に一番気をつけたことは「強制しない。無理にお誘いしない」と話す代表の池上さん。会えなかった人がどんな状況なのか配慮しつつ、「もしよかったら」と声かけをしました。「来ることができない人もいますが、電話するだけでも『嬉しい』と言ってくれるから続けている」と語ってくれました。サロンに来ることができなくても、声をかけ続けることで関係が繋がっています。

## サロンの雰囲気づくり

活動内容はバラエティに富んでいます。軽い運動やクイズ、ペイント体験や消費者セミナー、手洗い講座やマスクづくりなども行っています。「サロンを楽しみにしてくれている人もおり、気楽に参加できる雰囲気づくりをしている」と言うように、多彩な活動から多くの方が楽しめる活動がつけられています。



## サロンが防波堤になる

コロナ禍によって、家族関係や生活に変化が起きた参加者もいましたが、関係機関につなげることで解決に至りました。「サロンが相談できる場所だからこそ、防波堤になって、生活を守れたのかなと思う」と話してくれました。

2つのサロンに共通していることは、スタッフも無理なく、だれでも参加しやすい雰囲気をつくっていることですね☆



# 健康寿命を延ばそう！ ウォーキングのススメ



「ウォーキングは健康に良い」とよく聞きますが実際にはどんな病気を防げるのでしょうか。正しいやり方で無理なく、**熱中症など体調にも気を付けて**ウォーキングを実践しましょう。

## 歩数ってどうやって計るの？

万歩計がなくても、スマートフォンには万歩計機能が付いているものがほとんどです。ぜひ活用してみましょう。



## 歩いて病気を予防

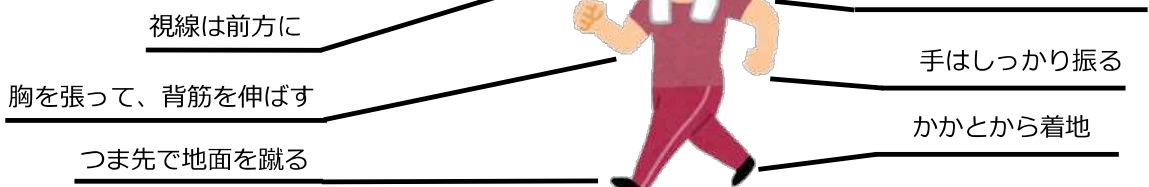
下の表は、病気の予防が期待できる1日あたりの歩数等の目安です。速歩き時間は歩数の中で大股で速く、力強く歩いたほうがよいとされる時間です。目標の参考にしてみてください。

| 歩数     | 速歩き時間 | 予防できる可能性のある病気・病態   |
|--------|-------|--|
| 2000歩  | 0分    | ねたきり   |
| 4000歩  | 5分    | うつ病  |
| 5000歩  | 7.5分  | 要支援・要介護、認知症（血管性認知症、アルツハイマー病）、心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血） |
| 7000歩  | 15分   | がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん）、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折                    |
| 7500歩  | 17.5分 | サルコペニア（筋減少症）、体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力）                               |
| 8000歩  | 20分   | 高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上）                              |
| 9000歩  | 25分   | 高血圧（正常高値血圧）、高血糖  |
| 10000歩 | 30分   | メタボリックシンドローム（75歳未満）  |
| 12000歩 | 40分   | 肥満   |

※東京都健康医療長寿センター研究所 研究所NEWS No.265より

## 正しいウォーキングフォーム

正しい歩き方はケガの予防にもつながります。歩きやすい靴と正しいフォームで継続的なウォーキングを心がけましょう。



令和3年8月20日

## 港区立赤坂地区公園・児童遊園 ご意見・ご要望の募集について

高橋是清翁記念公園管理事務所  
所長 布施 恵里菜

平素から、公園・児童遊園に係る管理運営や工事等に対しご理解、ご協力をいただき深くお礼申し上げます。

赤坂地区総合支所管内の公園・児童遊園を指定管理者として平成29年度から管理運営をはじめ、おかげさまで5年目を迎えました。

地域の皆様に愛される公園・児童遊園を作っていくために、今年度も利用者懇談会を開催し、地域の皆様との意見交換を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言が発出中ですので、今回は書面にてご意見・ご要望等を伺うことといたしました。

つきましては、以下をご確認の上、別紙にてご回答いただければ幸いです。

今後とも地域の皆様から愛される公園・児童遊園づくりを行ってまいりますので管理運営にご理解とご協力を賜りますよう併せてお願い申し上げます。

### 記

1 内 容 別紙「FAX 送付票」のとおり

2 対象施設 【公園】

- ①円通寺坂公園 ②一ツ木公園 ③氷川公園 ④高橋是清翁記念公園
- ⑤乃木公園 ⑥青葉公園 ⑦青山公園

【児童遊園】

- ①一ツ木児童遊園 ②南一児童遊園 ③南青山三丁目児童遊園
- ④南青山四丁目児童遊園 ⑤南青山六丁目児童遊園 ⑥北青山一丁目児童遊園
- ⑦桑田記念児童遊園

3 その他 令和3年9月30日(木)までに、別紙の「FAX 送付票」にて返送ください。部数に不足があった場合はご連絡ください。

4 問い合わせ先 高橋是清翁記念公園管理事務所 布施 恵里菜  
電話 070-4211-1605  
FAX 03-5413-2019(赤坂地区総合支所まちづくり課)

# F A X 送 信 票

高橋是清翁記念公園管理事務所 所長 布施 恵里菜 あて  
FAX:03-5413-2019(赤坂地区総合支所まちづくり課)

**港区立赤坂地区公園・児童遊園 ご意見・ご要望の募集について 回答**  
以下の項目に対して、ご意見・ご要望・ご感想などをご自由にお書きください。

## 1.公園・児童遊園の維持管理(樹木・花壇管理、清掃など)について

## 2.公園・児童遊園で開催するイベントについて

## 3.公園・児童遊園の PR や広報活動について

## 4.その他、上記以外について

### 【 問い合わせ先 】

高橋是清翁記念公園管理事務所 所長 布施 恵里菜

電 話 070-4211-1605

FAX 03-5413-2019(赤坂地区総合支所まちづくり課)

令和3年8月23日

各 位

港区赤坂地区総合支所長  
中島 博子

「赤坂青山 美しいまち マナーのまち」キャンペーンの  
参加依頼について

日頃より、港区の環境美化にご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。  
赤坂地区総合支所では、「赤坂青山 美しいまち マナーのまち」キャンペーンを実施し、地域の安全・環境美化活動に継続的に取り組んでいます。  
つきましては、赤坂見附駅周辺でのキャンペーンを下記の日程で実施しますので、御多忙とは存じますが、皆様のご無理のない範囲でご参加をよろしくお願ひします。

記

- 1 日 時 令和3年9月16日(木)  
午前9時10分から午前10時30分
- 2 集合場所 赤坂見附駅交番前(港区赤坂三丁目1番先)  
別紙案内図のとおり
- 3 内 容 午前9時10分～ 受付開始  
10時30分 キャンペーン終了  
※新型コロナウイルス感染症の対策として開会式は実施しません。代表の方が受付次第、団体ごとに清掃活動を開始いただきますようお願いいたします。
- 4 その他
  - ・雨天の場合は中止です。
  - ・前日の16時まで決定してお知らせいたします。
  - ・ご参加にあたって、マスク着用にご協力をお願いします。
  - ・発熱など体調不良の際は、無理をせず参加をお控えください。
  - ・事前に参加人数を把握するため、お手数ですが、参加の場合のみ参加確認票のご提出をお願いいたします。
  - ・クリーンキャンペーンの参加回数に応じて毎年感謝状を贈呈しておりますが、今回は参加・不参加問わず回数に含まさせていただきます。

問合せ先 港区 赤坂地区総合支所 協働推進課 協働推進係 高梨・加瀬・吉田・中村  
TEL 03(5413)7272 FAX 03(5413)2019



参加確認票(赤坂見附駅開催)

事前におおよその参加人数を把握するため、確認票の提出をお願いすることになりました。お手数ですが、参加の場合のみ、参加人数を記入の上、FAXもしくはメールでご提出をお願いいたします。

【送信先】 赤坂地区総合支所協働推進課協働推進係 高梨 行

【FAX】 03-5413-2019

◇参加人数 ( )名

※掃除用具等の準備の関係がありますので、できるだけ正確な人数をお教えてください。

◇団体名 \_\_\_\_\_

担当者氏名( )

連絡先 TEL( )

FAX( )

Mail( )

※当調査票の提出がない場合でも、当日参加することは可能です。

令和3年9月10日(金) までに返信をお願いいたします。



集合場所: 交番前広場

令和3年8月23日

各 位

港区赤坂地区総合支所長  
中島 博子

「赤坂青山 美しいまち マナーのまち」キャンペーンの  
参加依頼について

日頃より、港区の環境美化にご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。  
赤坂地区総合支所では、「赤坂青山 美しいまち マナーのまち」キャンペーンを実施し、地域の安全・環境美化活動に継続的に取り組んでいます。  
つきましては、外苑前駅周辺でのキャンペーンを下記の日程で実施しますので、御多忙とは存じますが、皆様のご無理のない範囲でご参加をよろしく申し上げます。

記

- 1 日 時 令和3年9月24日（金） 午前8時40分から午前10時00分  
※青山外苑前商店街振興組合の清掃活動と合同で実施します。
- 2 集合場所 外苑前歩道上北青山吉川ビル前（港区北青山二丁目12番16号先）  
別紙案内図のとおり
- 3 内 容 午前8時40分～ 受付開始  
10時00分 キャンペーン終了  
※新型コロナウイルス感染症の対策として開会式は実施しません。代表の方が受付次第、団体ごとに清掃活動を開始いただきますようお願いいたします。
- 4 その他
  - ・雨天の場合は中止です。  
前日の16時まで決定してお知らせいたします。
  - ・ご参加にあたって、マスク着用にご協力をお願いします。
  - ・発熱など体調不良の際は、無理をせず参加をお控えください。
  - ・事前に参加人数を把握するため、お手数ですが、参加の場合のみ参加確認票のご提出をお願いいたします。
  - ・クリーンキャンペーンの参加回数に応じて毎年感謝状を贈呈しておりますが、今回は参加・不参加問わず回数に含ませていただきます。

問合せ先 港区 赤坂地区総合支所 協働推進課 協働推進係 高梨・加瀬・吉田・中村  
TEL 03(5413)7272 FAX 03(5413)2019

参加確認票(外苑前駅開催)

事前におおよその参加人数を把握するため、確認票の提出をお願いすることになりました。お手数ですが、参加の場合のみ、参加人数を記入の上、FAXもしくはメールでご提出をお願いいたします。

【送信先】 赤坂地区総合支所協働推進課協働推進係 高梨 行

【FAX】 03-5413-2019

◇参加人数 ( )名

※掃除用具等の準備の関係がありますので、できるだけ正確な人数をお教えてください。

◇団体名 \_\_\_\_\_

担当者氏名( )

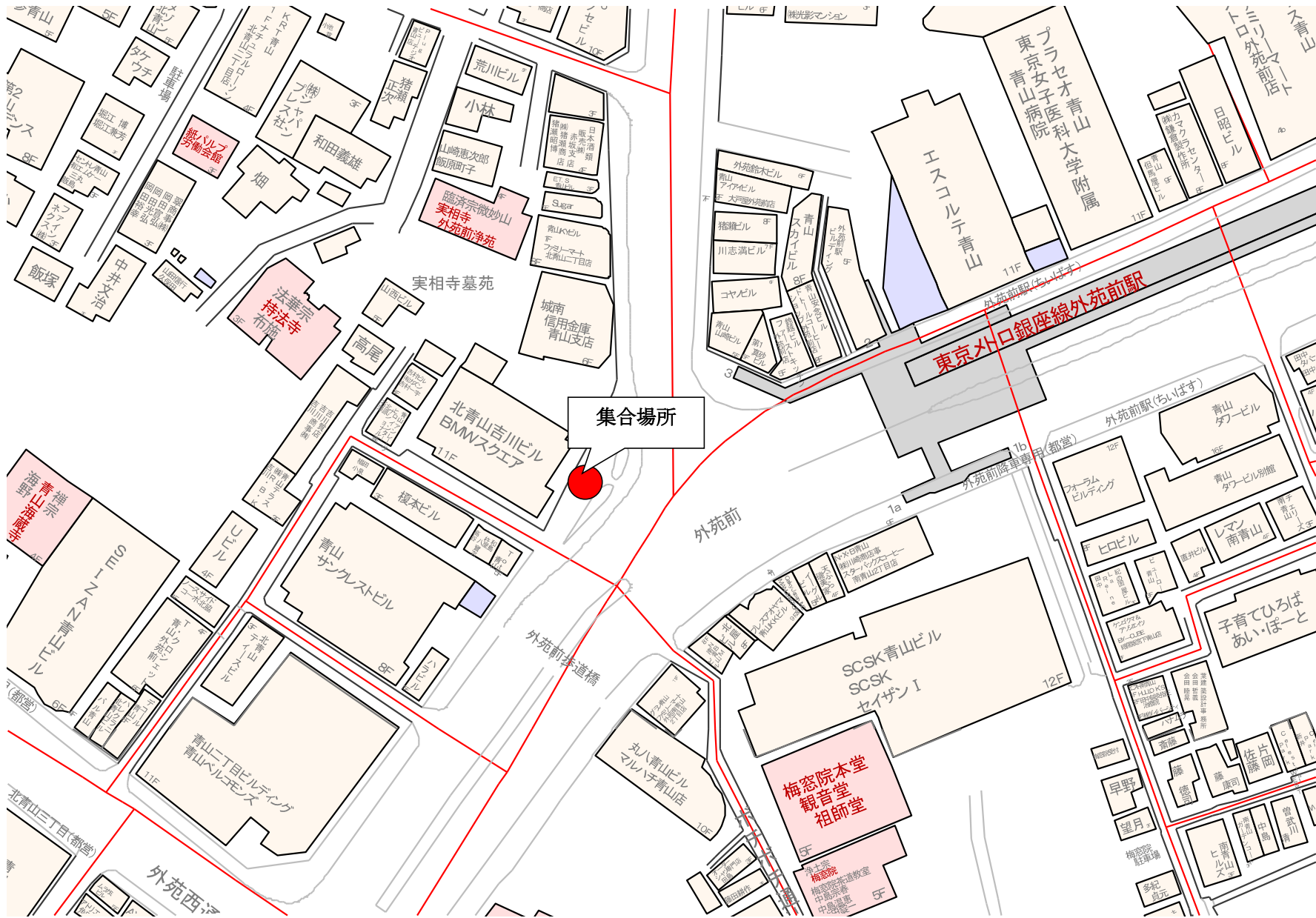
連絡先 TEL( )

FAX( )

Mail( )

※当調査票の提出がない場合でも、当日参加することは可能です。

令和3年9月17日(金) までに返信をお願いいたします。



集合場所

東京外口銀座線外苑前駅

外苑前

外苑前歩道橋

外苑前駅(ちいばす)

子育てひろば  
あいぽーと

梅窓院本堂  
観音堂  
祖師堂

早野

望月

多紀

片岡

中島

曾根川

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎

山崎