



# NO.24

2022年3月発行

(年2回発行)

## 「みんなと地域の福祉活動」活動紹介紙

# 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

## コロナ禍でのサロン活動をご紹介します！

新型コロナウイルスの影響で活動を自粛するサロンもありましたが、活動内容を工夫することで活動を継続しているサロンも多くあります。港区の企業や関係機関の協力でコロナ禍でもできる活動をご紹介します。

**例えばオンラインでは…** 各サロンとパソコンやスマホをつないでバリエーション豊富なイベントを開催しました。

### オンラインで音楽会

オンラインを通じてサロンと演奏をしてくれるチームをつなぎ、音楽会を開催。歌うことはできなくても心の中で懐かしの歌を楽しめます。



### オンラインでつなく勉強会

コンビニで買える食事の食べ合わせやバランスなどについて店舗とサロンをつないで学んだり、工場見学がオンラインでできる企業もあります。



**例えば出前講座形式で…** 高齢者相談センターなどの関係機関が出張でサロンに来て講座をしてくれました。

### 正しい手洗い教室

ちゃんと洗ったはずの手も実は…。各地区の高齢者相談センターやふれあい相談員が正しい手洗いの方法を教えてくれます。



### 健康関連講座

健康体操や認知症診断、口腔ケア、栄養講座など身体づくりや健康に関する講座を各相談機関の専門家から学びます。



### スマホの使い方講座

みんなで学べば怖くない！サロン開催日にスマホの使い方をボランティアや職員が教えます。オンラインでのサロンが開催できるかも…。



# お台場サロン

## シャンティ



〈団体データ〉

活動地区：芝浦港南

活動場所：マンション集会室など

活動日時：毎週火・金曜日

活動内容：ヨガ、地域の情報交換など

お台場サロンシャンティは誰でも気軽にヨガと会話を楽しむことができるサロンです。参加する人が「サロンの間は笑顔で穏やかにいる」ことをモットーにしています。



## ヨガをきっかけに地域住民どうしがつながっています。

シャンティはお台場と三田に住んでいる3人で立ち上げたサロンです。半年間の準備期間を経て、2021年4月にサロン活動をスタートしました。今ではたくさんの参加者がサロンを支えています。例えば、いつも使っている集会室が使えない…という時には「こんな会場が使えますよ」「代わりに借りておきますね」と声をかけてくれます。運営の中心になっているメンバーだけではなく参加する全員でサロン活動を作っています。

シャンティの魅力って何ですか？と尋ねると、「幅広い年代が参加していることですね」と答えられました。活動に参加してみると、年代も性別も参加した理由もぜんぜん違うということがわかります。ヨガは参加者が自分のペースに合わせて難易度を変えられる

ので、幅広い世代の人が無理なく活動に参加することができるそうです。終わった後は笑顔でほっこりして、肩の力を抜いて話せます。知り合った人と新たな地域のつながりが生まれていくことがシャンティの魅力です。

代表はこれからの展望について、「シャンティの活動をもっと多くの人に知ってもらい、公園など野外でのイベントも開催して、誰でも参加しやすい場を作っていきたい」と語ってくださいました。



# サロン乃木坂



〈団体データ〉

活動地区：赤坂

活動場所：青山地区ボランティアコーナー

活動日時：毎月第4月曜日

活動内容：折り紙、手芸、ビーズアクセサ  
リー作り、茶話会など

近所の人たちが集まれる機会を継続して作っ  
ていきたい、という思いから立ち上がったサ  
ロンです。作品づくりは、頭や手先の運動に  
もなるので、楽しみながら真剣に取り組んで  
います。



## コロナ禍でも工夫してサロンを継続しています。

普段は青山地区ボランティアコーナーで活動している乃木坂サロンですが、一昨年春から夏にかけてはコロナ禍で会場が使えませんでした。そのような中でも、様々な工夫を凝らしてサロン活動を継続していました。例えば、メンバーの自宅に「間違い探し」を配布して、自宅で挑戦。家族で楽しむ人もいたようです。時には、ご近所に住むメンバーどうしが道で会ったときに答え合わせを楽しむなど、サロンの中でのつながりを維持するツールになりました。会場が使えるようになってからも、青山霊園での植物観察など、感染対策も考えた活動を行っています。

サロンメンバーどうしが近所に住んでいて、コロナ禍の中でも見まもり合う関係ができていたことについて、「開催できないサロンも

ある中で、私たちは恵まれていた」とメンバーは語っていました。

サロンでは参加者それぞれが得意なことを活かして講師も務めます。例えば裁縫が得意な人は小物づくりやパッチワークの講師役に。「みんなわがままだけど、みんな得意なことが違うのがいいの」という言葉からも和気藹々としたサロンの雰囲気が伝わります。

これからのサロン乃木坂については、これまでと変わりなく、活動を続けていきたいと語っていました。



# 港区の高齢者のための避難計画



いざという時に慌てない備えをしましょう！

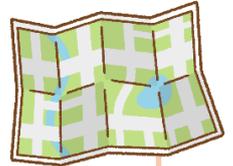
災害で犠牲になってしまう方のおよそ6割は高齢者だと言われています。今から災害避難について考えておくことで、「いざ」という時に落ち着いて対処できるようにしましょう。

災害時には、**危険な場所にいる人は避難することが原則**です。

## 避難時の知っておくべき5つのポイント

1. 避難とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。

地域の災害リスクを確認できるハザードマップは自治体の窓口やホームページで入手することができます。自宅の安全状況を事前に確認しましょう。



2. 避難先は、小中学校・いきいきプラザなどの指定緊急避難場所だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

マンションの場合、避難所に行くよりも在宅避難や上階に直上避難することも考えましょう。

3. マスク・消毒液・体温計が不足します。できるだけ自ら携行して避難してください。

4. 区が指定する避難場所、避難所が変更・増設する可能性があります。災害時には区のホームページ等で確認してください。

港区ホームページに「港区防災地図」があります。災害の種類によって避難所の場所が変わるので、どこに、どの段階で避難すべきなのかを事前に考えてみましょう。

5. 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。

### いざという時の防災ラジオ

港区では区内全域の防災行政無線が聞き取りにくい世帯と聴覚障害者を対象として、高出力で受信しやすいラジオを1000円（非課税世帯は無料）で配布しています。申し込み、お問い合わせは港区防災危機管理室防災課防災係まで。



### 住まいの防火・防災診断

高齢者や障害者など、災害時に支援が必要なお宅を消防職員が訪問して、家の防火防災についてアドバイスします。無料で専門家に家の安全確認をしてもらいませんか？ご希望の方は、最寄りの消防署までご相談ください。

