

今だからこそ 地域のみんなでつながろう！



埼玉県社協マスコット
シャキたまくん

社会福祉法人埼玉県社会福祉協議会
地域連携課 主任 矢部 葉子
(生活支援アドバイザー)

皆さんいつまでも健康で暮らしたいと思いませんか？ 健康長寿の秘訣とは？

- ① **社会性**があって ② 毎日よく動き ③ 肉料理を食べる

筋肉量の減少(サルコペニア)の原因の最上流に「社会性」が位置づけられる。栄養状態・体力・気力が衰えて、血液中の各因子の値が落ちてから社会性が落ちるのではなく、**社会性が衰えるところから活動性が低下し、負の連鎖が始まる**、ということが明らかになった。

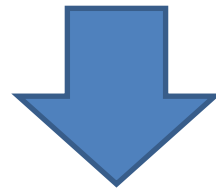
近所での集い、カラオケ、ゲートボール、散歩といった日常的な娯楽も十分「社会性」維持に役立つし、それが筋肉量の維持、フレイル予防につながることもわかった。

社会性



集団をつくり他人とかかわって生活しようとする、人間の本能的性質・傾向。

(大辞林第三版より)



サロン活動や支え合い活動などは、社会性
(人とのつながり) を維持する呼び水になっ
ている！

生活を楽しむために必要なもの

第1位 「家族や友人、他者との関係」

「生活を楽しむために必要なもの」ランキング [単位：%]

順位	生活を楽しむために必要なもの	全体 (n=1,659)	男性 (n=828)	女性 (n=831)
1	家族や友人、他者との関係	19.7	20.0	19.4
2	お金、経済力	19.2	19.7	18.8
3	時間のゆとり	12.4	12.9	11.9
4	趣味やスポーツ	10.8	11.8	9.7
5	前向きな気持ち、夢や目標	9.2	8.0	10.5
6	健康	8.0	7.1	8.8
7	心のゆとり	4.4	4.0	4.8



高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくためには・・・



買い物や通院に行けたり



健康維持(介護予防)の機会があったり



困った時に相談する相手が身近にいたり



制度やサービスだけでなく、
人とつながる地域づくりが必要



ご近所や友人とのつながりがあったり



ちょっとした困りごとを支援してもらえたり

社会参加や役割をもつ機会があったり



趣味を仲間と楽しめる居場所があったり



「支え合う」ということは・・・

埼玉県社協DVD「住み慣れたまちで暮らしていくために」より

富士見市水谷東地域支え愛隊 協力会員の方の言葉

数年前まで私も考えていなかったんですよ。
他人事だと思ってましたけど、
自分自身が年を重ねて、そのような身体に
なってきちゃったんで。
お互い様、自助共助に努めていきたいと思っ
ています。



高齢者が住みやすいまちになるということは



将来の自分たちにとっても住みやすいまち

誰もが暮らしやすい地域づくりを進めるために

生活支援体制整備「協働」スタイル ～みんなの思いをかたちに～

令和2年2月発行

企画・発行：埼玉県

製作：（福）埼玉県社会福祉協議会

地域づくりのヒントをたくさん掲載しています。
埼玉県社会福祉協議会のホームページから
ご覧いただけます。

【埼玉県社協ホームページ】

https://www.fukushi-saitama.or.jp/site/community_19.html



新型コロナウイルスで地域づくりはどうなる？

ソーシャルディスタンス



フィジカルディスタンス
(身体的距離の確保)

このような状況下でも、身体的距離を保ちながら、
人とのつながりは維持することが大切！

どのように「人とのつながり」を維持しているのか？ ～他市町村の事例を紹介～

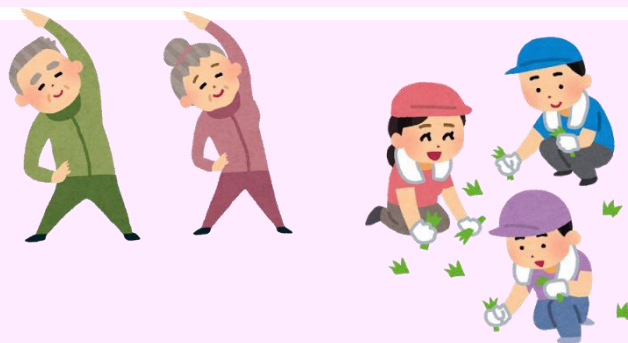
① 今できることに工夫して取り組む

- 居場所づくりのメンバーで話し合い、集まることは一度お休みに。でもつながりは保ち続けたい！という思いから、「散歩の会」を始めた。
- 居場所づくりメンバーの一人が畑を提供してくれて皆で野菜作りを開始。収穫した野菜はフードパントリーへ提供。
- サロン休止の代わりに、サロンボランティアが参加者にぬり絵を配付。完成品を集めて台紙に貼り、オリジナルかるたを作成中。



② 屋外での活動は継続

- 屋外でラジオ体操や介護予防体操
- 公民館の花壇のお世話ボランティア



③ 他の活動団体の担い手として活躍

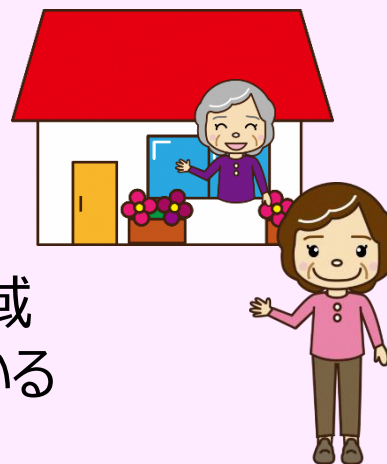
コロナ禍で活動できなくなってしまった料理サークルのメンバーが、担い手不足で悩んでいた支え合い・助け合い活動で、ボランティアとして活動を開始。得意の料理や掃除などの担い手として活躍している。



④ 見守り訪問活動 + 外出自粛中に必要な情報をお届け

フィジカルディスタンスを保つため、玄関先で距離をとって、言葉を交わすなど感染対策の工夫をしている。

※外出自粛中に、住民から買い物に行けない、食事に困っているなどの声があり、地域の障害者施設と協力して作業所で作っている宅配弁当のチラシも届けた。



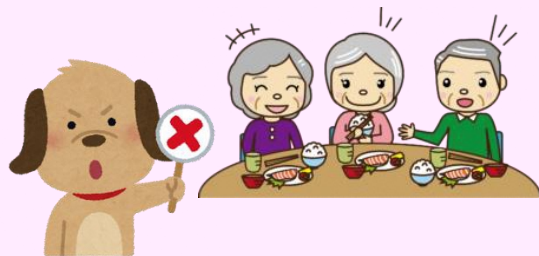
⑤感染対策を施しながらサロン活動 ～あるサロンの取組例～

<いつでも誰でも参加できるサロン>

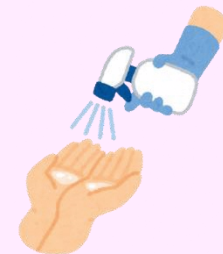
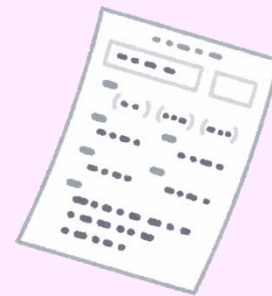
●サロンを利用する方には「健康チェックシート（健康状態の確認や氏名や連絡先など）」に記入してもらう。

●一つの机に一人で座ってもらい、マスク着用、検温、手洗い、消毒をお願いしている。窓も開けて換気、サーキュレーターも回している。

●食事は禁止



●除菌時間のため、12～13時はサロンお休み



⑥ 支え合い・助け合い活動

ゴミ捨てや電球交換、草むしりや庭木剪定、買い物代行など、困りごとを解決する取り組み。厚生労働省が示す「3つに密を防ぐための手引き」などを参考に、それぞれの団体において感染対策（マスク着用、検温、消毒、距離をとるなど）や活動範囲を調整しながら活動している。

<活動工夫例>

- 草むしりや庭木剪定などの屋外の活動のみ対応
- 今、生活に必要なこと（ゴミ捨てや買い物など）のみ対応
- 緊急事態宣言下（感染拡大期）には、買い物同行を中止し、買い物代行のみを実施



あるボランティアさんの話

昨年の夏くらいから、電球交換やごみ捨てなどで訪問すると、依頼内容が終わった後の雑談の方が長くなるが多くなっているように感じます。サロンなどがお休みになり、人とのおしゃべりを求めている方が増えているのかなと思います。



**支え合い・助け合い活動は、単なる困りごと解決だけではない。
人とのつながり（社会性）の維持にもなっている。**

これらの活動事例からわかること

元々の活動のベースがあり、人とのつながりがあったからこそ、コロナ禍でもつながること（活動）が続けやすい！

活動にあたっては、メンバー同士でしっかり話し合っ
てどのように活動するか決めることが大切！

※次のページから詳細を掲載しています。

活動するにあたっては・・・

① 担い手同士で話し合う

- ・無理をせず、今、できることは何か考えよう
- ・やむを得ず活動を離れる人がいても、つながりを絶やさない工夫を

② 感染防止等の正しい知識を身につける

- ・使命感や情熱では新型コロナに立ち向かうことはできない
- ・一人ひとりが感染防止に取り組むことが大切！

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**3つの密(密閉・密集・密接)**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「**ゼロ密**」を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

厚生労働省 厚生労働省フリーダイヤル
厚労省 コロナ 感染 0120-565653

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

② 「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

- ・他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離(2メートル以上)を取りましょう。
- ・スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。
- ・飲食店の座席では、**他の人と一つ飛ばしに座る**と、距離を確保しやすいです。また、真向かいに座らず、**互い遠くに座る**のも有効です。店舗の責任者は、椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。
- ・エレベーターでは、多くの人が密集しがちです。混み合っているときは、一本退らせましょう。また、健康のためにも、雨の上下には階段の利用を努めましょう。
- ・職場は、工夫してテレワークへ転換しましょう。導入に向けた支援策もあります。

厚生労働省 厚生労働省フリーダイヤル
厚労省 コロナ 感染 0120-565653

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

③ 「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- ・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ(約3,000個)が飛沫」と報告しています。
- ・対面での会議や面談が避けられない場合には、**十分な距離を確保**、マスクを着用しましょう。
- ・エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話や、携帯電話による通話を慎み**ましょう。
- ・飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、**大声にならざるを得ない雑談は慎み**ましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。(注)多人数とは10人以上を指していますが、必ずしも10人が限ります。
- ・スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼吸が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。
- ・職場も、近くにいる人との「密」に、このほか注意して下さい。

厚生労働省 厚生労働省フリーダイヤル
厚労省 コロナ 感染 0120-565653

3つの密を避けるための手引き
(厚生労働省)

活動するにあたっては・・・

これまでのやり方にとらわれすぎない

③活動の再開方法を検討する

- ・どのような感染対策をするか → 可能な限り感染リスクを減らす
- ・活動方法の見直し → 電話・手紙・オンライン等が活用できないか
- ・感染リスクが低減できない → 新たな活動を検討、実施

④利用者が安心して参加できるよう情報提供

- ・あらかじめ、それぞれの団体が取り組む感染防止対策を伝える
(開催チラシなどに感染対策の取組などを掲載する)
- ・活動から遠のいてしまった利用者等に無理強いはしない
(でも開催内容や当日の様子などの情報は届けよう)

Facebook シャキたま生活支援コーディネーター活動紹介

コロナ禍でも各地域の生活支援を維持すべく、自治体や生活支援コーディネーター、協議体等の関係者が協働し、取り組んでいる活動を紹介しています。

ぜひご覧
ください！



<https://www.facebook.com/fukushisaitama.syakitamakun.sc/>

全社協 未来の豊かな“つながり”のための全国アクション

新型コロナウイルス下での“つながり”をあきらめない地域福祉・ボランティア活動交流サイト。全国各地の“つながり”のための活動事例が紹介されています。



<https://tunagari-action.jp/?ns>

できるときに
できることを
無理なく・・・＋楽しく

ひとりの100歩より
100人の1歩を

ありがとうございました。

埼玉県社会福祉協議会

