



コロナ禍における支部活動のヒント

～ 地域のつながり絶やさんばい！～

新型コロナウイルス感染拡大により、外出や人と会う機会が少なくなり、地域におけるさまざまな集まりや活動も、中止・延期または縮小となっています。

これまで高齢者ふれあいサロンや食事サービスの開催時には、声かけや見守りもできていましたが、これらの活動の休止によって、心身面の健康が心配な方のことが気に掛かります。

活動の休止によって、地域でのつながりの大切さに改めて気付かされもします。

そこで、長崎市社協では、コロナ禍対策は意識しながらも、“地域のつながり絶やさんばい”というテーマで、地域や人とのつながりを途切れさせないために各地域で行っているちょっとした工夫やヒントを集めてみました。

これが、これからの支部活動の一助になれば幸いに思います。

第1部 地域福祉担当職員が見た～👁️ 支部での工夫した活動の紹介

1 高齢者ふれあいサロン

- 透明のパーテーションを設置してカラオケ。
- 飲物は各自で持って来る。
- スクール形式でDVDを鑑賞。
- 裁縫や折紙で作品を作る。
- 対面での会話を控えている。
- 時間を短縮して実施。
- 参加できない人に手紙を書く。



2 ふれあい食事サービス

- 会食を配食に変更しスタッフが友愛訪問という形で配る。
- 調理室が使えないため、素麺セットや果物など日持ちする物に手紙を添えて訪問する。
- 大皿の食事の提供を控え、小皿で個別に配膳する。
- 向かい合っの会食から、座席をスクール形式に変更して実施する。
- 三密を避けるため参加者を半分にして実施する。



← 弁当の中身



配食弁当

3 子育てサロン

- 親も子どもも受付時に体温と体調の聞き取りを行う。
- 子どもたちが遊ぶおもちゃを使用前と後で消毒する。
- 親と子どもが座るブルーシートを消毒拭きする。



第2部 新たなつながりアイデア集 ～こんなやり方もあるばーい\(^o^)/～

「みんなと集まりたいのは山々だけど、活動の中で感染者が出たらどうしよう…」 「活動を再開して良いのか、休止した方が良いのか…」 など悩んでいませんか？ ここではそのような悩みを持っている方へ “新しいつながりの形” をご紹介します。



ラジオ体操・お散歩

室内で活動するのは…と考えている方、外での活動に切り替えてみませんか。短時間で集まって健康的に体を動かしてみましょ



テラスで食事会

室内で食事をするのは…と悩まれている方、野外での食事会を開催しませんか。カフェ気分も味わえるかも…！？

※ 涼しい時期に開催しましょう。



ミニサロン・ミニ食事会

密を防ぐため、少人数に分けての開催を検討してみましょ

※ 役割分担は皆で話し合いましょ



電話・オンラインの活用

集まらずに繋がる方法として、電話やオンラインの活用も有効です。「元気ね？」この一言で安心される方は多いと思いましょ



大人版ドリルを作る

自宅での時間が長くなると、頭や体を使う機会が減ってしまいがちになります。その際には簡単な計算、間違い探しなどの大人版ドリルを作って認知症予防に努めましょ



簡単レシピを配る

友愛訪問を兼ねて食べ物をお渡しする際に簡単レシピを一緒にお渡ししてはいかがでしょう。料理は介護予防にも繋がります！ おうち時間を有意義に過ごしましょ





子ども達からのメッセージ

子ども達からのメッセージは
いつもらっても嬉しいですよ。
友愛訪問や配食をする際にメッ
セージや絵手紙などを添えてみ
てはいかがでしょうか。



アンケートの実施

今だから出来ることとして
「活動でやってみたいこと」や
「生活上での困りごと」などの
アンケートを行い、地域のニー
ズを発掘し自分たちで出来る
ことを考えてみませんか。



別紙：参考資料②参照



元気なうちから手帳 を書く

長崎市が作成しているこの手帳
は、終末期の医療や介護などこれ
からの生き方について考えるもの
です。これからのことを一緒に考
えていきませんか。

元気なうちから手帳の受け取り
を希望される方は

「長崎市元気なうちから手帳」
を検索☑！

問い合わせ先

長崎市地域包括ケアシステム推進室
☎ 095-829-1421



交換日記

子どもの頃、友人と交換日記をしていませんか？好きなもの
の話や恋愛の話など日記が回ってくるたび“ワクワク”していま
した…。集まらずに繋がる方法として、活動しているメンバー同士
で交換日記をしてみてもいかがでしょうか。近況の報告や困りごと
の相談、安否確認も兼ねて、皆で共有しながら、昔の気持ちを思い
出してみても楽しいですね。

おすすめの番組
はあるかな？



この前〇〇に
行ってきまし
たよ！



注目!

第3部 熱中症予防×コロナ感染防止で 「新しい生活様式」ばしてみんね！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である
①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、
密閉）」を避ける等を取り入れた日常生活のこと。



ウイルス感染対策は、
忘れんごとせんばけど！

熱中症を防ぐために

マスクばとってみよう

屋外で人と2m以上
(十分な距離) 離れている時



..... マスクばつけとる時は



きつか運動はせんとばい！

のどの乾いとらんでも、
しよっちゅう水分ばとってね！



ぬっかときや
湿度の高っか
ときは、特に
注意が必要
ばい！！



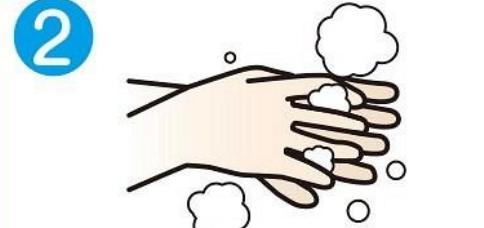
最近の地域活動ば長崎市社協のFacebookに載せとるけん、
覗いてみんなね♪

※ FacebookはこちらのQRコードを読み取りください。



手洗い・手指消毒の手順

正しい手の洗い方

<p>1</p>  <p>流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする</p>	<p>2</p>  <p>手の甲をのぼすようにこする</p>	<p>3</p>  <p>指先・爪の間を念入りにこする</p>
<p>4</p>  <p>指の間を洗う</p>	<p>5</p>  <p>親指と手のひらをねじり洗いする</p>	<p>6</p>  <p>手首も忘れずに洗う</p>

最後に、消毒用アルコールで手洗いと同じ手順で消毒しましょう。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人へのケアをした時



外にあるものに触った時



お知らせ

新型コロナウイルス感染症への感染防止対策費用として明治安田生命（桜町営業部）様より寄附をいただきました。

この寄附をもとに、高濃度のアルコール（消毒液）を購入し、新型コロナウイルス感染防止のために社協支部へ容器と一緒に配布します。





ぬっか所は避けんばばい

- 涼しか服や帽子とかを身につけたり日傘を活用しよう～
- 具合の悪うなったら、涼しか所に行かんばよ！
- 室内の気温が下がらんかったら、外の涼しい日陰に行つてね！



のどの渴いとらんでも、 しょちゅう水分ば撮つてね



- 水分は1日あたり約1.2Lを目安に！
- 大量に汗ばかいた時は塩分も忘れずにとらんばよ！

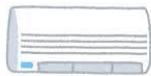


エアコンば使いよる時も こまめに換気ばしとつてね

(エアコンを止める必要はなかけんね)

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環しよるだけで、換気はしよらんよ！

- 窓やドアなど2か所は開けてね！
- 扇風機や換気扇を併用しよう～
- 時間を決めて換気ばしてね！



夏バテせん体づくりと普段 から体調管理ばしとこうね

- 暑さに備えて、無理のない範囲で散歩など軽い運動を毎日30分程度してみよう～
- 毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをしとこうね！
- 具合の悪か時は、無理せず自宅で休養してね！



知つておきたい 熱中症に関する大切なこと



高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分注意してください。
また、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。



感染症拡大防止に
ご協力ください



買い物はできれば一人で、宅配もよかね



- 一人または少人数ですいた時間に！
- レジに並ぶときは前後にスペースを！
- 買う物を決めて素早く済ませよう～
- 電子決済を利用する。
- 出前や持ち帰りも利用しよう～



閉じこもらんごと、外にも出てみらんばたい

- 混んでいる時間帯は避けよう～
- バスや電車の中では会話は控えめに！
- ちょっとした外出は徒歩や自転車で！

ちんちん電車には使い捨て手袋のあったばい



みんなで楽しく食べたかけど、出来るだけ密にならんごと気をつけんばたい



- 大人数ではなく、少人数で楽しく食べてね！
- 料理は出来るだけ大皿を避け、個別にしよう～
- お酌、お猪口やグラスの回し飲みは避けてね！
- 涼しい屋外で気持ちよく食べよう～



知ったった！？ 今、こがんとがあるとばい！

「尾曲がり招き猫シール」



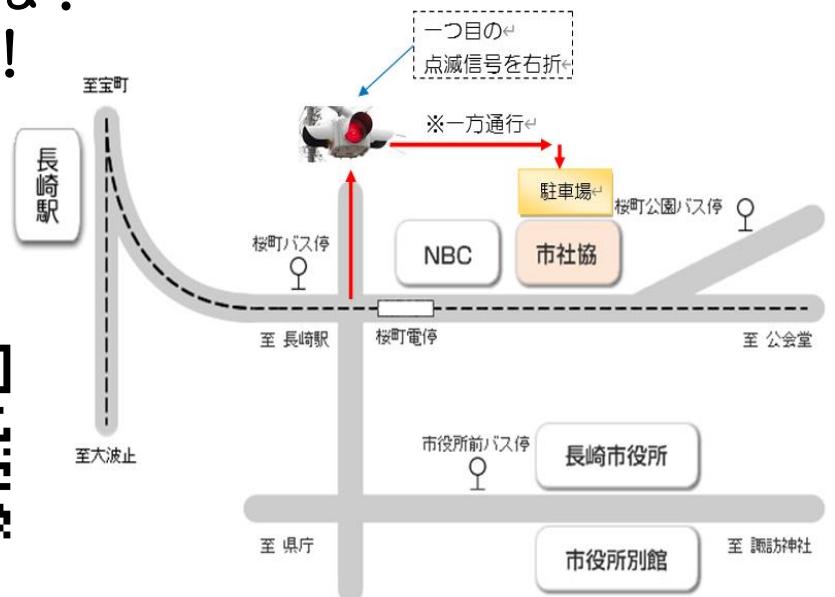
市民の皆さんが安心してお店や施設を訪れることができるように、「新しい生活様式」のガイドライン実践宣言店には長崎市発行のシール（左図）が掲示されています。

このシールが掲示されている店舗では、感染拡大防止に向けて、消毒液の設置や店内の換気・消毒などの取り組みが行われています。

困ったことのあったら社協に相談せんね！
あなたの町の社協が味方になっけん！

〒850-0054
長崎県長崎市上町1番33号
TEL：095-828-1281
FAX：095-828-7236
info@nagasaki-shakyou.or.jp

ホームページにはこちらのQRコードを読み取りください。



関係機関及び各種支援の紹介

発熱やせき・息切れ、強いだるさ（倦怠感）などの症状があり、**新型コロナウイルスの感染が疑われる方は**、直接受診する前に、**必ず最寄りの帰国者・接触者相談センターもしくは医療機関に電話で相談し、指示**を受けていただきますよう、よろしくお願いいたします。

★長崎市における帰国者・接触者相談センター ☎ 095-801-1712
（長崎市保健所内）受付時間：9時00分～17時30分（土・日・祝日を含む）

今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、事業継続や生活に支障をきたしている方々への支援制度をご紹介します。

令和2年9月現在（長崎県庁・長崎市・長崎市社協ホームページより抜粋）
※ 個人向けの支援制度のみ記載。

支援制度	窓口	連絡先
緊急小口資金の特例貸付 総合支援資金の特例貸付 ※ 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯への貸付。	長崎市社会福祉協議会	095-828-1281
住居確保給付金 ※ 失業・休業や収入が減収している方への住宅の家賃補助。	長崎市社会福祉協議会	095-828-0028
緊急雇用創出事業	長崎県雇用労働政策課	095-895-2714
介護事業所における臨時的求人募集	長崎県長寿社会課	095-895-2440
新型コロナウイルス感染症の影響による県営・市営住宅使用料の減免	長崎県住宅課 長崎市住宅課	095-894-3102 095-829-1185
新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響等により解雇等された方へ県営・市営住宅の提供	長崎県住宅課 長崎市住宅課	095-894-3102 095-829-1185
留学生支援	長崎県国際課	095-895-2083

市民の皆さんへお願い ～ 風評被害を生まないために ～

新型コロナウイルス感染症に関しては、感染者ご本人やご家族、その他の関係者が噂や偏見で苦しむ、いわゆる“風評被害”が起こりがちです。いつ誰が感染してもおかしくない状況で、関係者の皆さんを応援する行動が、何より大事です。いわれのない非難や中傷にさらすことがないように、冷静で落ち着いた行動をお願いします。（広報ながさき8月号：抜粋）