



「いま」と「これから」のふくし活動アイデア帳

暮らしのかたちは変わっても
ふくしのところは変わらない

～きずなを深める7つの実践～

「いま」できる実践

～感染症防止のため対面での活動が難しい時期～

1. コミュニケーションをとる



① 電話でコミュニケーション

日頃集まりに参加している一人暮らし高齢者等へ、安否確認や情報提供のため福祉委員やサロンサポーターで手分けして電話する。

② 手を振り合ってコミュニケーション

顔を近付けて話すことがためられる時には、窓越しや離れた距離から手を振り合ってコミュニケーションを図る。

2. 手紙や届け物で つながりをつくる



① お便りに手紙を添えてポストへ

お便りやチラシを出す際、元気でいてね、また集まろうねのメッセージを込め、折り鶴や手紙を添えてポストに入れる。

② 布マスクを作成し届ける

布マスク作りに賛同するメンバーが、各自で布マスクを手作りして高齢者宅へ届ける。

ポイント

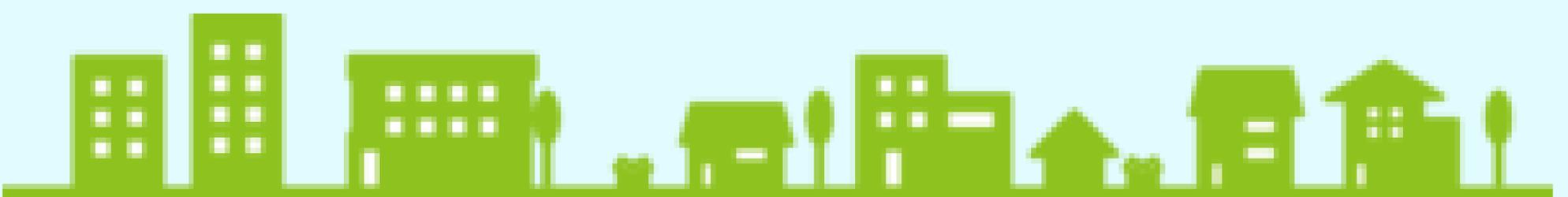
- ・一斉に集まることは避け、各家庭で各自できる時に作成する

3. 会報等で情報を発信する



自宅でできる介護予防を紹介

脳トレや介護予防の簡単な体操を紹介したチラシを高齢者宅へ配布。外になかなか出られなくても、身体と頭を健やかに保つためのアイデアを紹介する。



「これから」おすすめの実践

～「新しい生活様式」に気をつけながら、少しずつ集まりを再開できる時期～

4. 安否確認のため訪問し 少しおしゃべり

定期的な集まりがないと人と話す時間が減ってしまうひとり暮らし高齢者等へ、安否確認を兼ね訪問し、少しの時間おしゃべりを楽しむ。

ポイント

- ・互いにマスクを着用する
- ・一定の距離を保つ
- ・真正面を避けて会話する

5. 手作り料理を届ける

集まってみんなで食事をするのが楽しみな高齢者も多いため、手分けして料理を作り、参加者宅へ届ける。

ポイント

- ・密集は避ける
- ・料理前には30秒以上かけて手洗い、アルコール消毒も行う
- ・料理中もマスクを着用する
- ・こまめな換気を行う

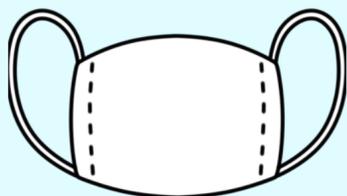


6. 訪問ついでに ちょっとしたお手伝い

長時間おしゃべりすることは難しくても、訪問の際に要望があればゴミ捨て等のちょっとしたお手伝いで交流を図る。

ポイント

- ・互いにマスクを着用する
- ・一定の距離を保つ
- ・こまめな換気を行う

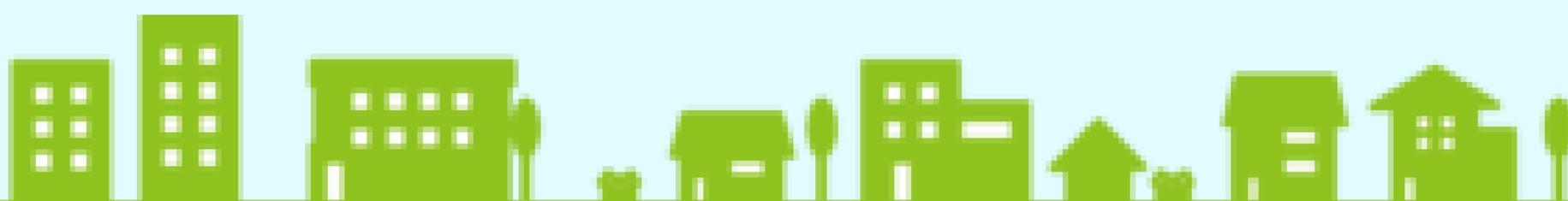


7. 屋外活動を実施

換気の心配がない屋外で、行事や野外活動（ウォーキングや畑仕事等）を実施。

ポイント

- ・マスクを着用する
- ・一定の距離を保ち密集は避ける
- ・帰宅後は手洗いうがいを行う
- ・体調が優れない場合には無理しない



おわりに

目に見えない感染症と戦う日々が続き、いつもどおりの地域活動やサロン活動を行うことができない状況です。

まだまだ先の見通しが持てない不安と、いつもより人とのつながりが恋しく感じられ、誰かと会いたい、話したいという寂しさが募っていることと思います。

そんな今だからこそ、これまでの日々紡いできた「きずな」が大切ではないでしょうか。

全国的にも活動の停滞により、地域のつながりの希薄化や高齢者等の孤立、要介護状態の悪化などが懸念されています。

自宅で過ごす時間や集まることができない状況の中でも、相手を想ってできる1つ1つのことが地域住民にとって、そして私たちにとっても大切なことなのではないでしょうか。

できることを見つけ出しながら、温かなつながりを保ち続けるための活動のヒントとして活用いただきたいとの思いから、本誌を作成しました。

市内での実践例もヒアリングしながら、いつもどおりの活動が難しい「いま」からできること、気をつけながら少しずつ活動がはじめられる「これから」できることに分けアイデアを掲載しています。

これまでのきずなを活かしながら、優しさを紡ぎ続けませんか。少しずつで構いませんので、今後の活動にぜひご活用ください。

またいつか、普段の暮らしを取り戻したその時に、みんなで変わらず笑い合うことができる地域であればと願っています。

きずな推進委員長 田渕 純勝



本誌は、赤い羽根共同募金の支援を受けて
厚生労働省が示す「新しい生活様式」を参考に発行しております。

発行 2020年6月1日

社会福祉法人 登別市社会福祉協議会

きずな推進委員会

登別市片倉町6-9-1 総合福祉センターしんた21内

TEL 0143-88-0860

メール info@kizuna-shakyo.jp

HP <http://kizuna-shakyo.jp/>