

「新しい支え合い・つながりづくり活動」を進めましょう！

三芳町内で取り組まれている活動以外にも、いろいろな形でつながりをつくる事ができます。生活の中に「新しい何か」を1つ取り入れて、「新しい支え合い・つながりづくり」に参加しませんか？

その1 スマートフォンやタブレットなどオンラインでつながる！



電話でお友達とお話するのも楽しいですが、いま、はやりの「オンライン」でつながりをつくってはいかがでしょうか。スマートフォンやタブレット、パソコンを使えば、離れて暮らしている家族、お友達と顔を見ながらお話しする事ができます。メールなどを使えば、お家で行う趣味活動の作品や外に咲ききれいな花の写真を友達と見せ合う事もできます！

その2 お友達とウォーキング（散歩）！



お友達と涼しい時間にウォーキングをするのはいかがでしょうか。三芳町周辺には神社や公園といった散歩をしながら楽しめるスポットがいくつもあります。ただ歩くだけではなく、「埼玉県コバトン健康マイレージ」を活用すれば、歩いた歩数に応じて、埼玉県の特産品プレゼントなどに応募する事が出来ます。歩いて健康になり、おいしい特産品を手に入れましょう！

ご存じですか？ふれあいセンターのスマホ相談とコバトン健康マイレージ登録相談

ふれあいセンターでは、60歳以上の方のスマホ利用相談とコバトン健康マイレージの登録方法のサポートを行っています。スマホを買ったけど、家族には使い方を聞けない…健康マイレージを詳しく教えてほしい、という方はお気軽にご連絡ください。

電話：049-258-7211 ふれあいセンター・スマホ相談担当者

その3 公民館や集会所で感染予防対策をしてサロン活動！



これまでのように、集会所などでサロン活動をしたい！とお考えの方に、「サロン・集いの場を開催する時のポイント集」をお渡しいたします。感染予防対策のポイントや開催の注意点を記載してありますので、ご希望の方は生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

「新しい支え合い・つながりづくり活動」を応援します！ 生活支援コーディネーターにご相談ください！

この情報誌を見て、掲載されている活動や取り組みに参加したい、やってみたいという方を応援します！お気軽にお問い合わせください。

「生活支援コーディネーター」が支援活動の応援をします。ご相談ください。

- 生活支援コーディネーター
三芳町社会福祉協議会
でんわ 049-258-0122
ファクシミリ 049-258-0180
- 事務局
三芳町役場 健康増進課
でんわ 049-258-0019
ファクシミリ 049-274-1051

発行 ささえあい・みよし (三芳町生活支援体制整備推進協議体)

発行/ささえあい・みよし (三芳町生活支援体制整備推進協議体)
事務局：三芳町役場健康増進課 / (福)三芳町社会福祉協議会
お問い合わせ：049 (258) 0122 (三芳町社協)

みんなで支え合い、心も体も元気で楽しい毎日を過ごそう！

令和2年度
保存版

ささえあい・みよし通信

三芳町生活支援体制整備推進協議体

ささえあい・みよしは、平成28年から「いつまでも安心して暮らせる地域づくり」を目指し、身近な地域での支え合い活動の仕組みづくりを進めてきました。

これからはコロナ禍における新しい支え合い・つながりづくり活動のあり方を考え、「今できる支え合い活動」を進めていく事が大切になります。

「新しい生活様式」にそって「3密」を防ぎ、しっかりと感染予防をして生活する事はとても重要な事です。しかし「人と人とのつながり」が減った事で、心と身体の元気をなくしてしまう人も多く、新たな社会問題となっています。この様な状況を踏まえ、今回のささえあい・みよし通信では「コロナ禍での新しい支え合い・つながりづくり活動」をお伝えします。

特集

コロナに負けない!!新しい支え合い・つながりづくり活動の提案

こんなときこそ、工夫して支え合いましょう！

コロナ禍で生みだそう！新しいつながりづくり活動!!

今まで通り、皆が集まる活動ができない…家族と会える機会が減った…

「うつしたら大変だから…」と、子どもが来てくれる回数が減った…
子どもから「感染しないためにあまり外に出ないで」と言われて…
サロンや体操が開催されずに、日々の予定がなくなった…
毎日ひとりで家にいると気持ちが落ち込んでくる…
誰とも話をしない日が増えて、一日が長い…
一日中テレビを見ていると不安になってくる…
出かけないから筋力が落ちた…



新しい生活様式とは…

- こまめに手洗い・手指消毒
- こまめに換気 (エアコン併用で室温を適温に)
- 「3密」の回避 (密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は、風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養
- 咳エチケットの徹底
- 身体的距離の確保

「新しい支え合い・つながりづくり活動」ってどんな活動？

with コロナの時代では、感染予防策を徹底し「命を守る」取り組みを進めると同時に、「生活と地域のつながりを守る」事も大切です。これまでと同じ生活・地域の活動は難しいですが、「身体の距離は空けても、心と心のつながりを守る」活動に取り組んでみませんか？

コロナ禍での新しい支え合い・つながりづくり活動のポイント

- 「3密回避」と「感染予防」を徹底して出来る事を考える
- 無理をしないで、出来る事から前向きに取り組んでいく
- オンラインを取り入れて新しい「つながりの形」をつくる
- 「屋内」から「屋外」で出来る活動も取り入れる
- ちょっとでも家から出かける「用事」をつくる

「集いの場」に代わる新しい活動

サロンの代わりに、屋外でラジオ体操を開催！



サロン等、室内で行う集いは開催できませんが、**外で、短い時間で、間隔を空けて**できるラジオ体操を行うのはいかがでしょうか。参加者からは「**数ヶ月ぶりに友達に会えた**」「**皆で体操をすると気持ちいい**」と、喜びの声が聞かれています。

【ラジオ体操開催場所】

- 毎日 6時30分～ 唐沢小学校駐車場
- 毎日 7時～ 朝日センチュリー内
- 毎週火曜 9時～ 藤久保第1区またの公園
- 第1・3・5 木曜 9時～ 三芳団地こども広場
- 第2・4 木曜 9時～ 北永井第3区こども広場

老人クラブお楽しみ会の代わりにお弁当配付で顔合わせ！



藤久保第2区老人クラブ白藤会では、月に1回のお楽しみ会の代わりに、会員にお弁当を取りに来てもらう事で、**お互いに顔を合わせる機会**をつくっています。コロナ自粛が始まり、皆さんが元気が確認する方法がない、外に出かける「用事」がない中で始まった活動です。

会員は外出して、お弁当を受け取りに行く「用事」ができ、お弁当の配付日を楽しみにしています。

活動している方の想いを聞いてみました



コロナ禍でも健康に楽しく毎日を過ごしたくて、ラジオ体操を始めました。少しずつ参加者も増えてきてますよ。

外出先がなく寂しい思いをしている方が多いと聞き、できる事を皆で考えました。感染予防対策に気を付けて楽しく行ってます。



会食会の代わりに、人数制限をして「映画鑑賞会」！



公共施設での飲食が難しい中、ひとり暮らし高齢者会食会が、食事を出さない集まりを行っています。会場が密にならないように、1回に活動する**人数を制限**し、複数回行う事で全員参加できる工夫もなされています。

参加者からは「ひとりでテレビを見るより楽しい」「出かけるきっかけになった」と喜ばれています。**映画鑑賞はお話をしなくても楽しめます！**

お外の花壇を皆できれいに！ガーデニング活動！



竹間沢公民館では、地域の方が敷地内の花壇を整備する「なでしこガーデン」が行われています。コロナ前から取り組まれていた活動ですが、**外で行い、密にならない**ので今でも変わらず行われています。季節の花ときれいに整った花壇は来館者の心を晴れやかにしてくれています。

この他にも、家庭菜園に皆で収穫に行ったり、文通をしたりと、**つながりを切らない活動**をみなさんと楽しみながら行っています。

コロナ禍でも変わらず訪問活動。元気を届ける福祉新聞！



65歳以上のひとり暮らしの方に毎月お届けしている福祉新聞。自粛期間中は感染予防の為、ポスティングを行っていましたが、徐々にお会いしての配達を再開しています。訪問先の方からは「今日、初めて人と話した」「毎月届けてくれるのが嬉しい」などのお声をいただいています。

以前は「ポストに入れておいて」と言っていた方も、最近はお顔を見せてくれるようになり、**コロナ禍でも人と人のつながりを保つ大事な活動**になっています。

「熱中症に気を付けて！」お茶と笑顔を届ける訪問活動！



食事を伴う集まりが出来ない中、参加者のご自宅にお茶を届けて熱中症予防の声掛けを行っている地域があります。みんなで集まる事はできませんが、**笑顔と元気を届ける**事で、コロナ禍でもつながりを切らない活動として、訪問先の方にも喜ばれています。活動している方は「『**そろそろ来る頃だと思って楽しみに待ってたよ**』と嬉しい言葉をかけてもらっています。」と笑顔で教えてくれました。この他、自作の絵手紙を毎月届ける活動をしている地域から「絵手紙をもらえるなんて、本当に嬉しい。気にかけてもらっているのが伝わってくる」との声が聞かれています。