

コロナ禍での地域活動事例集 ～ヒントブック～



発行日 令和3年3月1日

社会福祉法人 千歳市社会福祉協議会

千歳市東雲町1丁目11番地

TEL:0123-27-2525

FAX:0123-27-2528

地域で「集まり」を運営しているみなさまの中には活動を再開するか悩んでいる、再開を望む人と控えたほうがいい人に意見が分かれている、など判断に迷っている方も多いのではないのでしょうか。コロナ禍でもつながりを絶やさないために活動をしているさまざまな地域の事例をまとめました。これから地域で活動を検討しているみなさまの参考にしていただければ幸いです。

手紙、ポスティングでつながりつづける ▶ P 1

電話、声かけ見守りでつながりつづける ▶ P 2

ソーシャルディスタンスでつながりつづける ▶ P 3

オンラインツールでつながりつづける ▶ P 4

コロナ禍での地域活動 実践例 ▶ P 5
千歳市内での活動事例

コロナ禍での地域活動 実践例 ▶ P 6
全国での活動事例

1. 手紙、ポスティングで

つながりつづける

◆紙とペンがあればすぐに書ける

活動団体に関する新聞(ニュースレター)、季節のはがきなどは紙とペンがあればすぐに書くことができます。なにより、手書き・手作りのものは差出人のあたたかな思いも伝わるので、受け取った人が「気にかけてくれている」「つながりをもっている」という気持ちを感じてもらえます。

◆アイデア次第でフレイル予防

- 季節のお手紙、はがき
- 手作りの新聞
(最近あったこと、詐欺対策のよびかけなど)
- 自宅でできる体操、クイズ
- 川柳を募集してそれを発表する・・・など



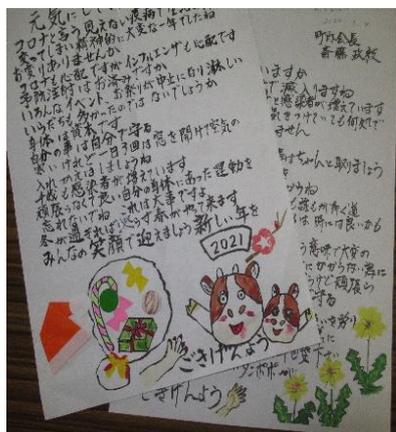
上記は一例ですが、頭を使うような内容にすることで、効果的な機能低下(フレイル)の予防になります。

郵送でもいいですが、メンバーが家々にポスティングするのもいい運動になり、リフレッシュ効果にも✿

千歳市内の活動事例：こころを込めて絵手紙配布 東郊町内会



東郊町内会の斎藤政枝会長は、新型コロナウイルスが流行した昨年4月～手書きの文章に折り紙やイラストを添えた手紙を町内会高齢者世帯約百六十戸のお宅に配付しました。



きっかけは新型コロナウイルスの影響で町内会のサロン活動等がすべて中止になり、サロンに来ていた仲間や町内会の一人暮らし世帯、高齢者世帯が心配になりイラスト付きの手紙を書くことを思いつきました。手紙の内容は「体調管理の心配、家の中でも体操をしましょうとか天気の良い日はお散歩を」という文章をイラスト付きでポストに投函しています。手紙を受け取った高齢者からは「あたたかい手紙をありがとうございます」と感謝をされています。

2. 電話、声かけ見守りで

つながりつづける

◆きっとあの人も 話がしたいはず

誰かとおしゃべりしたくなったら、自分から電話をかけてみるのはどうでしょう？相手も同じような思いをしているかもしれません。用事はなくても、生活に関する悩みやテレビで見たニュースのこと、日常のささいなできごとなど……。お互いに元気がもらえるだけでなく、しゃべることで脳や肺が動き出し、身体にとっても良い効果が☆

◆顔を合わせなくても、声かけ見守り

「声かけ見守り活動」は、電話やインターフォン越しでも可能です。顔を見に行くことで、より見守り効果アップ！声だけじゃわからない変化に気づくことができ、話をすることで安心感を提供できます。

また、救急カードの設置や更新に対する声かけで高齢者世帯の生活状況や一人暮らし高齢者の把握にもつながります！

なにかあったときにSOSを出せる関係になると、孤立防止や防犯効果もあります。

ただ、最近は「アポ電」などの詐欺を警戒し、知らない電話には出ない！と対策している人も多いので、顔見知りの人は電話番号を登録したり、スマートフォンのビデオ通話に挑戦するのもいいかもしれません。

千歳市内の活動事例：コロナ禍での見守り活動を継続 寿町内会

寿町内会では昨年9月の敬老の日に施設や病院に入られている以外の町内の75歳以上の方約200名にお菓子の詰め合わせを配付いたしました。以前は市内のコミセンを借りて料理を作り皆さんで会食をしていましたが、新型コロナウイルスの影響でそれが出来なくなり、町内会長と福祉委員で手分けをして、今回見守りを兼ねて配付いたしました。皆さんから大変喜ばれました。



3. ソーシャルディスタンスで

つながりつづける



◆出前居場所、青空居場所

他地域のサロンでは、コロナ禍で居場所づくり活動の拠点を閉じ、新しい活動を始めることになりました。

気になる人のお宅へ昼食を届け、玄関先で一緒に食べる「出前居場所」、住民同士で誘い合わせて公園で語り合う「青空居場所」です。

◆工夫次第でできることも

3密を避け、感染対策をしながら「できること」とは？

- 広い公園までウォーキング
- ソーシャルディスタンスを保って体操
- 声かけ見守り活動を加える・・・など



子育て世帯が出せずにいた資源ごみを、回収場所まで運ぶ活動をしている団体もあるようです。

工夫次第で一石二鳥にも三鳥にもなる屋外での活動。

感染対策をしっかりとりながら、メンバーも安心して参加できる活動を、みんなで考えてみましょう。

千歳市内の活動事例：青空のもと距離をたもって介護予防サロン再開 富丘西町内会

富丘西町内会では新型コロナウイルス感染防止のため休止していた介護予防サロンの開催場所を「富丘集会所」から近所の「富丘4号公園」に移して再開しています。

参加のみなさんは公園の爽やかな風を受け、広々とした屋外で十分な距離を保ち、消毒・マスクといった感染予防対策をとった安心できる環境で【いきいき百歳体操】や【4色ラダー】で体力づくりを行っています。

介護予防リーダーさんは、「天候の心配などがありますが、集まって、仲間の元気な様子を見ることで安心できますし、何より顔を合わせる楽しさを実感しています」と話されていました。



4. オンラインツールで

つながりつづける

◆<若い人>だけのものじゃない

感染リスクを避ける手段として注目されている「オンラインツール」。スマートフォンやパソコンを使って、家から出なくてもメッセージを送れたり、画面上に顔を映して会話できる方法です。

「難しそう」と思うかもしれませんが、60歳以上のスマホ普及率は77%(2020年、MMD研究所)、メールより手軽と言われるLINE*を使うシニアは、60代で61.1%、70代でも46.2%(2020年、NTTドコモ)と多く、増加傾向です。

※LINE(ライン)・・・主にスマートフォンを使用し、無料でトーク(チャット)や電話、テレビ電話等ができるサービスです。

◆苦手な人ほどつながるきっかけに

さまざまな地域でオンラインを活用した地域活動が増えており、おしゃべりしながらボランティアまで、活動の幅は広がっています。

スマートフォンやパソコンは苦手・・・という人にも、市内の携帯ショップでは優しく教えるスマホ教室などを行っています。

これを機にオンラインに挑戦し、地域の仲間とメッセージを送りあう楽しさを感じてみてはいかがでしょうか。



千歳市内の活動事例：地域の繋がりを大切に、回覧板の補助としてSNSを活用 みどり台北町内会

みどり台北町内会は子育て世帯の数が多い町内会です。コロナ禍の前から回覧板の補助とし【Facebook】や【Instagram】、【LINE】などSNSをいち早く取り入れ、町内会で開催されるイベントの告知や防犯情報を中心に町内会の活動情報を発信しています。【LINE@】は会員さんの半数以上が登録し利用しています。

総務部役員さんは、「SNSだと後でじっくり情報を確認できる等の便利な点もあり受け入れられているのでは？」と話されていました。コロナ禍の人との接触削減のために回覧版をお休みすることになった時も、SNSで町内会活動の情報発信を続けることができました。みどり台北町内会では町内会の情報交流ツールとしてSNSの利点を上手に活用し役立てています。



コロナ禍でもつながりを大切に

わたしたちこんな活動しています！

千歳市内の活動事例：おもしろ川柳募集！ (千歳市社会福祉協議会 ボランティアセンター)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で従来のボランティア活動が難しくなり、自粛が求められるなかでも取り組むことのできる活動として「おもしろ川柳」を行いました。「おもしろ川柳」では、自身の思いや日々の生活について感じたことなど、川柳「五・七・五」で表現した作品を募集しました。

小学生から90代のさまざまな年代の方々に参加していただき、作品は712句集まりました。この中から子どもの部 大人の部に分け優秀賞ユーモア賞、特別賞など個人30名と団体2団体が受賞し、応募された方からは、

「おもしろ川柳がきっかけで川柳にはまりました」
「自粛中でも自宅で取り組めて楽しかったです」などのお声をいただきました。また、応募作品は「川柳かるた」と「川柳作品集」にし、高齢者施設で活用していただき、作品を通して多くの方々の交流につながっています。



千歳市内の活動事例：向陽台の【あったか歌声カフェ】

向陽台のコミュニセンターでは毎月第3金曜日に《あったか歌声カフェ》を開催しています。昨年までは向陽台地域包括支援センターの一室を借りて開催していましたが、参加人数の増加と新型コロナウイルス対策から向陽台コミュニティセンターの広い会場を借りて開催しています。新型コロナウイルス対策も万全で、消毒はもちろん、手作りの飛沫防止ついたてを人数分作成しました。ギター演奏とエレクトーンの演奏者も皆さん地域の仲間です。

約百曲を収納した歌詞カードをもとに昔懐かしいナツメロ、唱歌、童謡を皆さんで歌います。主催者である賢持朋子さんは「歌好きの方ならどなたでも参加できますので、一度会場にいらして下さい」と話されていました。

会場：向陽台コミュニティセンター

日時：毎月第3金曜日 13:00~15:00



「逆転の発想」で新たなダンディとの繋がりへ

～太子堂ダンディクラブ（東京都世田谷区）～

退職後の男性を対象とした仲間づくり・社会参加の場として、男性に合わせた筋力アップ体操やエクササイズなどを取り入れた活動をしています。コロナの拡大により活動の中止を余儀なくされましたが、感染リスクの心配があるのなら「風通しの良い屋外」で実施ができないかと検討が進み、商店街の並びにある屋根つき広場で活動を再開することになりました。人通りの多い広場で活動することで、買い物や散歩で通りがかった『地域のダンディ』を呼び込み、参加に繋げるなどこれまで出来なかったことも行えるようになりました。



20年以上続けていた居場所を閉じ、“変わることを楽しむ”

新たな助け合い活動を展開

～気づきや地域の声に応じて開始した新しい活動たすけあい遠州（静岡県）～

3月から始めた食事を届ける「出前居場所」や「青空居場所」などの活動を継続して取り組んでいます。「わが家のごはん届けます」という名前で週2回10食程度、昼食を届けたり、つくろい物を届けたりする活動などを行っています。任意による助け合い活動を頼む側が頼みやすくするために有償

（1回200円）で始めています。気になる方のお宅へ手作りの昼食を持参して複数で出向く「出前居場所」を始め、時には、「外で食べよう」と誘って公園で食べることで気持ちのリフレッシュや歩行することで介護予防にもつながっています。



コロナに負けない！カラダも頭も使ってウォーキング

～小菅村社会福祉協議会（山梨県）～

新型コロナウイルスの感染拡大防止により自宅で過ごすことが多くなったお年寄りの健康作りのため、気晴らしと運動を兼ねた「コロナに負けないカラダも頭使ってウォーキング」を実施しています。約800メートルのコースを設定し、集落を見下ろす高台や商店前など約20カ所のポイントを作りました。各ポイントには、「深呼吸」や「山へ向かって大声を出す」「野菜を10種類挙げる」「見える範囲の電柱を数える」などのメニューを書いたイラストを貼っています。



安否確認を兼ねた配食が笑顔をつなぐ ～大阪市東淀川区社会福祉協議会（大阪府）～

6月から各地域で再開に向けた動きが徐々に始まりました。「ふれあい型食事サービス」もその一つで、通常はボランティアの手作り等による会食を実施していますが、3密を避ける目的もあり調理場・器具等の消毒を徹底したうえで、安否確認を兼ねた配食やテイクアウト方式から再開する地域が順次でできました。早朝より準備を行い、弁当・味噌汁にお手紙を添え、ボランティアがそれぞれ利用者宅を訪問し笑顔と一緒に届けました。



活動事例(市内)新しい生活様式を取り入れた秋の社会見学 ～集いの場・地域サロン 宇治田原町わかば会×宇治田原町社協（京都府）～

例年、温泉旅行や老人福祉センターでのつどい事業を開催していたのですが、今年度は新型コロナウイルスの影響を受け、特に春の総会兼温泉旅行は政府の緊急事態宣言機関となり中止。秋の社会見学は何とか実施しようと事務局で案を練り、7月27日に開庁した宇治田原町役場新庁舎の見学会を、新しい生活様式をとりいれながら実施することを決定しました。

例年は1台のバスで1日かけての社会見学でしたが、町内での見学会（近くなので時短になる）、また「三密」を避けるということで同じ内容を4日間開催し、1日当たりの参加者を8名までに分散しました。

また、社会見学に参加できなかった方にも笑顔を届けようと、「わかば会笑顔のメッセージリレー」も併せて実施しました。これは、見学会の参加者にコロナに関してのメッセージをボードに記入いただき、皆さんの笑顔と共に写真を撮影し、参加者全員の写真をサムネイル形式に編集（ミニパネル）して会員さんにお届けする内容です。



全国の事例は、全国社会福祉協議会『未来の豊かなつながりアクション』より引用いたしました。コロナ禍においても、全国ではさまざまな活動を地域で実践しています！コロナ禍において少しでもみなさまの地域でつながりを絶やさないために活動を続けていくヒントになれば幸いです。

全国社会福祉協議会『未来の豊かなつながりアクション』ホームページはこちら👉

