



新しい生活様式にあった、  
新しい地域のつながりのアイデア

# つながるなよろ 地域ふくし活動のすすめ

「いまできること」ってなんだろう？

新しい生活様式にあった地域ふくし活動や  
そのポイントをご紹介します



## 発行にあたってのメッセージ

多様な人が暮らす名寄市での住みよい街づくりを進めるためには、人と人との「つながり」から生まれる力が大切になります。しかし、現在のコロナ禍の社会ではその力を活用することが難しくなってしまう事態が起こっており、これまで以上に「つながり」の維持や工夫の仕方が地域毎に求められています。

これまで行ってきた活動や新たな取り組みを、出来ないとあきらめてしまうのではなく、今まで通りとはならないけども工夫できることはなにか、この冊子を参考に地域の皆さん全員で考えていきましょう。

名寄市立大学保健福祉学部社会福祉学科准教授 長谷川武史氏

発行日：令和2年8月3日

発行：名寄市社会福祉協議会

## ▶ 活動をする前にどんな体調チェックをすればいいの？

### ★ ポイント ★

①活動前に下記のような点を活動者、参加者共にチェックしましょう。当てはまる症状がある場合は無理せず参加を控えるようにしましょう。

※チェック項目の例

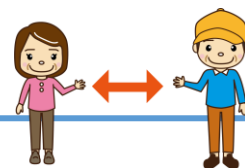
- 平熱を+1℃以上超える発熱がある
- せき、のどの痛み、風邪等の症状がある
- 身体のだるさ、息苦しさ、疲れやすい
- 嗅覚や味覚の異常がある
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされる方との濃厚接触の可能性がある
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が必要とされる国、地域等への渡航、または当該在住者との濃厚接触があった

②活動終了時には参加者へ体調確認をし、帰った後の手洗いなど予防に努めるよう周知しましょう。

## ▶ いつもやっている体操教室、人と人との距離をとるために会場の定員を約半数にすると、今まで参加していた人たちが全員会場に入れない…どうしたらいいの？

### ● 社協からのご提案 ●

- ①午前と午後の2部制や2日間日程にするなどして、人を入れ替えてやってみる。
- ②開催時期や時間を工夫して外でやってみる。
- ③自宅でできる体操を紹介するプリントやDVDを配布する。



## ▶ 見守り訪問活動をするときは、どのようにしたらいいかな？

### ★ ポイント ★

- ・事前に訪問先と自身の体調をチェック
- ・必ずマスクを着用し、会話は真正面を避けて
- ・訪問ごとに手指の消毒を
- ・活動時間は必要最低限に

### ● 社協からのご提案 ●

実際に訪問する代わりに以下のような方法もあります。

- ①電話、テレビ電話
- ②オンラインを使用する  
(ZoomやLINE電話などを活用すると、画面を通して顔の見える訪問ができます)



## ▶ 食事はやらない方がいいの？

### ★ ポイント ★

前提として集団での飲食は他の活動と比べると感染のリスクが高いということをご承知おきください。

食事をしたいというときは、以下の点を守り慎重に行いましょう。

- ・座席の対面は避けて（横並びで座る、互い違いで座るなど）
- ・大皿や箸などの共有は避けて、料理は個別に配膳を
- ・食器やコップ、箸などは、使い捨てできるものを使用
- ・飲食中のおしゃべりはできるだけ控える

### ● 社協からのご提案 ●

食事に代わる活動として、「配食」活動はいかがでしょう。一堂に集まってワイワイとおしゃべりすることはできませんが、訪問活動を兼ねて、下記のような活動も可能です。

- ①お弁当の配食
- ②季節イベントにあった食べ物や地域の特産品などを配る



## ▶ 何か新しいことをはじめてみようかな？

### ● 社協からのご提案 ●

「接触せずに」コミュニケーションをとることが大切です。

- ①手芸教室の一環として、布マスクを手作りして配布する
- ②換気の心配のない屋外での活動を実施する（ウォーキングやラジオ体操、畑や花壇整備など）



### 社協と“一緒にできること”

名寄社協は皆さんの活動を応援しています。これまでも「町内会ネットワーク事業」等で地域の皆さんの地域福祉活動に携わってきていますが、これからの新しい活動の在り方についても、一緒に考えていきたいと思っています。

どんなことでも構いませんので、ぜひご連絡ください。

また、名寄社協では、「ふくし出前講座」を開催しています。それぞれの地域に合った形で講座が開催できるよう、工夫していきますので講座の開催をお考えの際は一度ご相談ください。

### ふくし出前講座メニュー

- ①社会福祉協議会について
- ②地域福祉活動について
- ③ボランティア活動について
- ④社協会費について
- ⑤共同募金について
- ⑥レクリエーションの実施
- ⑦ポッチャの実施  
(コート設営の場合は  
1コートにつき500円負担)
- ⑧介護保険制度について
- ⑨ヘルパーについて
- ⑩生活困窮者自立支援事業について
- ⑪各種貸付事業について
- ⑫権利擁護事業(成年後見等)について
- ⑬ファミリー・サポート・センターについて



## 熱中症に注意

- ・こまめな水分補給や休憩をとる。
- ・エアコンなどを併用し室温を28℃以下に保つ。
- ・距離が十分とれるとき(2m以上)は、マスクを外す。
- ・マスクを着けて運動するときは、無理のないよう負荷を下げる。
- ・マスクを外したら、ハンカチやタオルやなどで咳エチケットを。

## おわりに

日ごろから地域福祉活動に務めていた皆さんの中には、「活動をしたくてもどんな感染予防対策をすれば活動できるのかわからない…」 「感染予防を徹底するほど、できることが見つからない…」 などといったお悩みを抱える方もいらっしゃるのではないかと思います。

本誌は、そういったお悩みを抱える皆さんからの声を基に作成しました。

まだまだいつもどおりの生活に戻る見通しもなく、不安な日々をお過ごしかと思いますが、こんな時だからこそ、改めて友人やご近所さんとの交流や助け合いの大切さを実感する機会でもあるのではないのでしょうか。

まずは、「できない」ことではなく、「いまできること」を少しずつ、考えてみませんか。

私たち社協職員は地域の皆さんの活動を応援します。

「今何ができるのか」一緒に考えますので、お気軽にご相談ください。本誌が地域の皆さんの新たなつながりづくりの一助になれば幸いです。

名寄市社会福祉協議会



発行 社会福祉法人 名寄市社会福祉協議会  
名寄市西1条南12丁目 名寄市総合福祉センター内  
Tel 01654-3-9862  
Fax 01654-3-9949  
E-mail [chiiki@nayoro-shakyo.jp](mailto:chiiki@nayoro-shakyo.jp)  
担当 地域支援係