

# 新しい生活様式の中での ふれあい・いきいきサロン活動 について



社会福祉法人 熊本市社会福祉協議会

# ふれあい・いきいきサロンの活動再開に向けて

## 発行にあたって

新型コロナウイルス感染症の影響により、様々な分野の社会、経済活動が停滞し、わたしたちの「ふだんのくらし」が大きく変化しつつあり、これまでの地域福祉活動にも影響が生じています。

ふれあい・いきいきサロンをはじめとして、直接会い、顔を見て声をかける機会が減っています。熊本市内では、95校区社会福祉協議会において650か所（「令和2年度ふれあい・いきいきサロン実態調査結果」より）のサロンが展開されています。しかし、緊急事態宣言等によりその多くが、活動自粛の判断を迫られました。参加者やその家族からは「みんなと会えなくて寂しい、早く活動が再開して、みんなと交流したい。」という声がある一方、主催者からは「万が一、感染者が出たらどうしようか。感染症対策は十分なのか。」という不安の声も聞かれました。使用される会場としては、その多くが「地域コミュニティセンター」や「老人憩の家」等の市有施設ということもあります、自粛の判断にはその影響も受けたのではないかでしょうか。

高齢者等の閉じこもり状態が続くことで、筋力の低下や精神的な不安を抱える等の新たな課題が発生していくことが危惧されます。このままであれば、高齢者の孤立等も進んでしまうかもしれません。

以前と同じ活動を再開することは難しいかもしれません、本会では従来の形にこだわらず、顔を合わせなくてもつながりを感じられる活動も含めて、それぞれの地域・活動状況に合わせた相談、支援を実施していきます。

この冊子は、ふれあい・いきいきサロンを開催（再開する）ルールではなく、あくまで指針、目安として作成しております。不安を感じる場合は無理に取り組まず、時期を変更するなどの対応をとりましょう。

※利用する施設管理者の指示や要請がある場合はその指示に従ってください。

これまで以上に、参加者の体調管理や記録の記入確認を行うなど「新しい生活様式」に準じたサロン運営が求められています。全てを一気に対応しようとするのではなく、今できる範囲で、少しずつサロン活動の再開を進めていただければ幸いです。



# 市社協に寄せられた相談内容やご意見等をまとめました。

## 【主催者の意見】

- 中止、再開の判断基準がわからない。
- 町内の他の行事が全て自粛している場合、サロンだけ再開するのは理解が得られない。
- 消毒のために、事前準備や片づけに時間がかかる。
- マスクをしているので、参加者の表情がわかりづらい。
- 万が一、感染者が出たときどのようにすればいいのか不安がある。
- 2部制にした結果、参加者にきめ細やかな対応ができた。
- 新型コロナウイルスの感染対策について、様々な団体から通知等がくるが、何を信じていいかわからない。わかりづらい。
- 参加者から早く再開して欲しいと何度も言われた時に悩んだ。
- サロンで安否確認していた参加者の生活状況がわからない。
- 他の校区のサロンはどのような対策をしているのか知りたい。

## 【参加者からの意見】

- 外出機会が減って、人の会話も減った。
- サロンが自分自身の健康になっていたことに気づいた。
- サロンが再開され、みんなと久しぶりに会うことができたときは、涙が出るほど嬉しかった。
- 自分たちのために消毒等の対策をしてくれてありがたい。
- みんなとおしゃべりができる、心が楽になった。

## 【対応事例】

- 非接触型の体温計、消毒液を購入した。
- 時間を短縮して60分～90分で終わるように工夫した。
- 会場のレイアウト(机、椅子の位置)を変更した。
- これまで人数が多くだったので、2部制にした。
- 手作りの昼食をやめて、市販の弁当の持ち帰りにした。
- お菓子は、個包装のものを選び、持ち帰るよう促している。
- 隣接している公園(野外)でラジオ体操をしている。
- 椅子に座ってもできる体操に変更した。
- 本人、家族が不安がある場合は休むように伝えている。
- 子育てサロンでは、LINEやSNSを活用して、事前に人数確認や感染症対策の案内を行った。

## 共通して守ること

### 【3密を避ける】

「密閉」「密集」「密接」から名づけられた言葉です。集団感染の共通点とは、特に、「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。飲食を伴う場合は、さらに感染リスクが高まります。換気ができない環境、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けましょう。



## 個人で出来る対策

- ① マスクの着用
- ② 手洗い・手指消毒
- ③ 体調管理(体温測定)



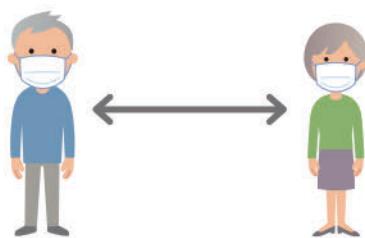
## みんなで出来る対策

- ① 換気(30分ごとに空気の入れ替えをする等)
- ② 環境消毒(共有して使用する机、椅子等を小まめに消毒する等)
- ③ 記録(参加者の名簿作成、写真等)
- ④ 意識してみんなで感染対策をしましょう。  
(感染症対策の学習会の検討等)



## 集まらなくてもつながりを継続する方法

【日常的に使い慣れている電話を有効活用しよう】  
行く場所が減っても  
「つながっている」  
「誰かが私のことを気に掛けている」  
という気持ちになります。



## 手紙等でつながる

### 【校区社協だより等を活用】

接触を避けるため、郵送するというだけでなく、戸別にポストに入れるなどすることで、玄関先や家の様子から生活・暮らしぶりをうかがうこともできるかもしれません。

中学生ジュニアヘルパーと高齢者の絵手紙による交流の例

#### 生徒から高齢者へ



朝晩めつきり寒くなりました。お体にぎをつけてお過ごしください。今は新型コロナウイルスで大変ですが、この手紙を読んで少しでも笑顔元気になつてもらえるとうれしいです。

思いがけない、メーリーあります。いきいき百歳体操を頑張っています。早くコロナがおさまって欲しいですね。お互い健康に注意して頑張っていきましょう。

#### 高齢者から生徒へ



## つながり方の新たな選択肢

少しでも前向きに捉え、これまでも身体状況により集まりの場に行くことができない、家庭の事情で家から離れることが難しいなど「集まりづらい人」のことも、選択肢に入れるチャンスと考えることもできるかもしれません。

## 活動の目的・趣旨を再確認するチャンス

サロン活動など、集まることが難しい状況で、つながりが途切れないような創意工夫や発想の転換が求められています。これまでの事業計画や活動について、振り返り、見直す機会と捉え、何のためにこの活動が始まって、その目的を達成できているのか、役員の担い手不足が多くの地域課題に拳がっている状況の中で、継続して取り組んでいく必要があるのかなど再確認してみましょう。

## 困りごと、生活上の課題の変化 直接会って話す機会の減少

### 【集まっての情報交換】

- ① 事前に資料を配付し、要点を絞ってなるべく短く行う
- ② LINE、オンラインツール(Zoom等)の活用



活動自体はできなくてもつながりを継続し、孤独感を感じず、安心してもらう。

# 集いの場(ふれあい・いきいきサロン等)

事前準備	開催当日	開催後
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/>参加者名簿</li><li><input type="checkbox"/>手洗い、消毒</li><li><input type="checkbox"/>体温計、マスク</li><li><input type="checkbox"/>紙コップ (共通の湯飲みは避け、使い捨てできるものを使用)</li><li><input type="checkbox"/>時間の短縮、3密を避けるためのシミュレーションを行う</li></ul> <p>※これまでの活動実績から当日の参加人数を想定し、会場の定員等と照らし合わせ、一度に集まる人数が多くなり過ぎないよう注意しましょう (定員の半分以下)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/>検温、体調の確認</li><li><input type="checkbox"/>参加者名簿の記入 (写真で代替可)</li><li><input type="checkbox"/>手洗い、消毒の確認</li><li><input type="checkbox"/>30分に1回は換気</li><li><input type="checkbox"/>大きい声は出さないよう留意してもらう</li><li><input type="checkbox"/>激しい運動はしない</li><li><input type="checkbox"/>間隔が密にならないような配置にする (対面を避ける)</li><li><input type="checkbox"/>帰宅後の手洗い等を勧める</li><li><input type="checkbox"/>体調不良になった場合、早めに知らせてもらうよう案内する</li><li><input type="checkbox"/>使用された机、椅子、トイレやドアノブの消毒</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/>参加者名簿の保管 (写真のデータ管理)</li><li><input type="checkbox"/>参加者あるいはその家族からの相談対応 必要に応じて、関係機関 (市、ささえりあ、市社協等)に連絡を入れる</li><li><input type="checkbox"/>課題、反省点があれば、次回開催までに対応を検討する</li></ul>

※会場の規則等を優先してください

## 持参のお願い

- マスクの着用(予備として主催者側でも準備をしておきましょう)
- 水分補給用の水筒、手を拭くためのタオルなど(共同で使用するものは極力避ける)

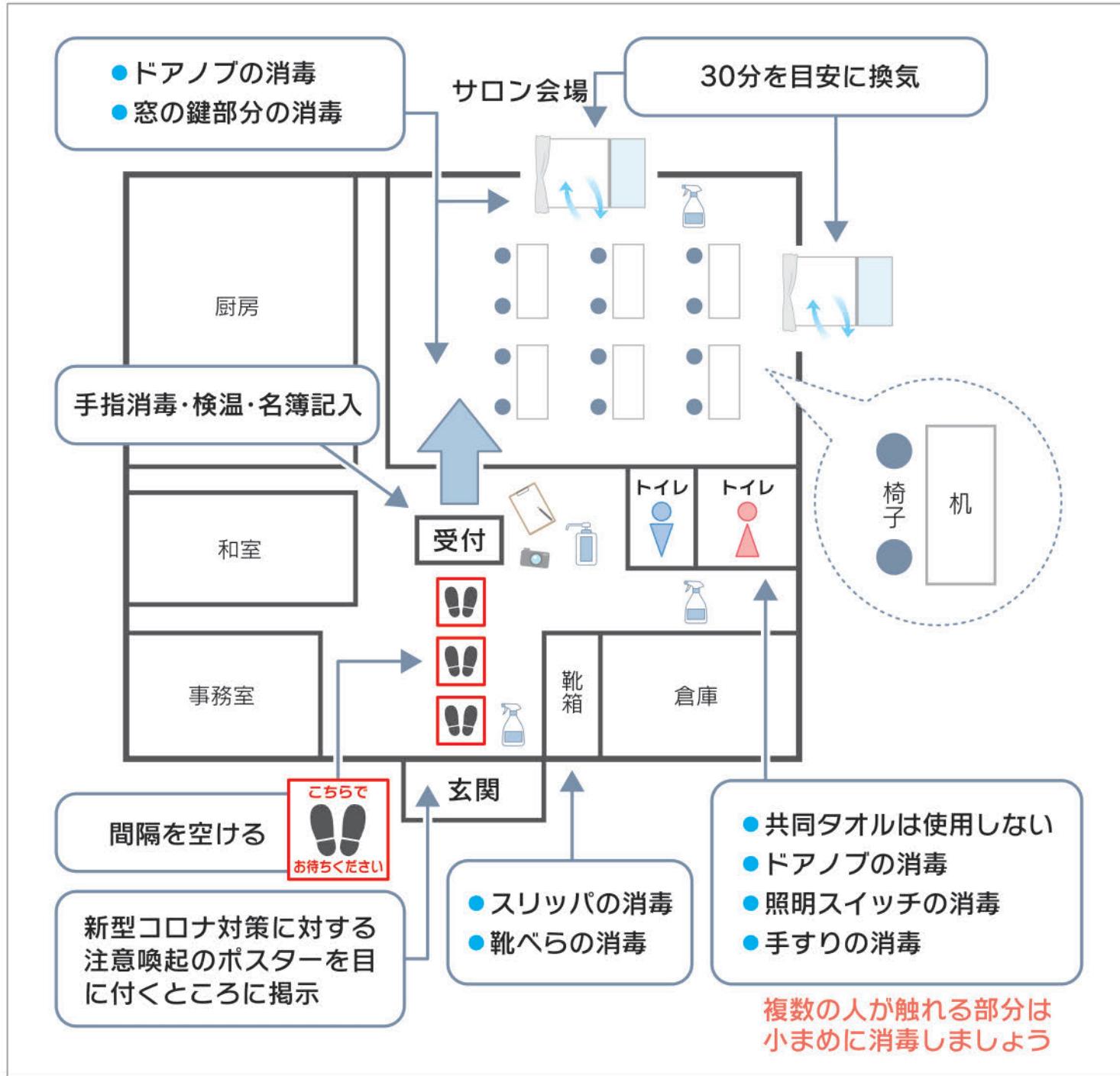
## 参加者名簿の作成、写真を撮ること

- 万が一、感染者が発生した場合に、当日の参加者を確認するため名簿を作成  
(緊急時に備えて、電話番号を確認しておきましょう)
- 写真を撮っておくと、当日の座席の位置なども把握できる

## 運営者だけでなく全員で感染予防対策

- 参加者も含め全員で感染予防を行うよう周知のお願い

## 感染症対策を意識した会場レイアウトのイメージ図



- ① 会場到着後、間隔を空けて受付まで待機
- ② 受付(手指消毒、検温、体調確認、名簿記入)
- ③ サロン会場に入室後、間隔を空けて座る
- ④ プログラム中は、対面を避け、大きな声を出さない
- ⑤ 30分ごとに空気の入れ替えを行う
- ⑥ 使用した椅子、机、レクリエーション用具の消毒
- ⑦ 万が一、感染した参加者がいた場合の連絡体制の確保

# コロナ禍における ふれあい・いきいきサロンの取り組み(自粛中含む)

これまで、生活の一部だったサロン活動。その習慣が自粛続きで無くなると、外出機会も減り、筋力低下が心配されます。そこで、コロナ禍の取組例をご紹介します。

※以下に掲載されている事例を強制するものではありません。

## ① 電話連絡

- 代表者、運営者等から参加者に電話で近況確認をする。
- 伝言ゲームのようにお題を決め、連絡が行き渡っているか確認する。



## ② 手芸や塗り絵のような一人でできる作業

- 時間を決めて、自宅で取り組み、定期的に発表会を開催する。
- 健康チェック票を配付し、体調管理を行う(体温、血圧等)。



## ③ サロンの時間に自宅で体操、サロン開催場所まで散歩

- サロンの開催時間帯に自宅でもできる体操(ラジオ体操等)を行う。
- サロン自粛中も運動機能が低下しないようサロン開催日など時間を決めて散歩をする。

## ④ 手紙やメッセージカード等で世代間交流

- 暑中見舞いや年賀状、絵手紙を活用した地域の小中学生との交流を行う。

## ⑤ サロン開催日に家庭訪問

- これまでのサロン開催日に家庭訪問をし、見守りを行う。



## ⑥ これまでのプログラムの見直し

- カラオケ、合唱や会食などは極力避け、プログラムを見直しましょう。
- 会場を変更する。(公園や換気ができる広い場所に変更)

## ⑦ 会食から配食へ

- サロン活動のプログラムとしてみんなで食事をしていたものを、サロン参加者へのお弁当配付に変更し、見守りを行う。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止

# サロン活動で気をつけること9箇条+ONE



## ①マスク着用

マスクは、鼻・口が隠れるよう正しく着けましょう。



## ②手洗い・消毒

液体石鹼を使い、手の甲、手のひら指先、指の間など丁寧に洗いましょう。



## ③体温測定

自宅で体温を測り、37.5度(平熱+1度)の場合、お休みしましょう。



## ④密閉を避ける

30分に1回は、窓やドアを開けて空気の入れ替えをしましょう。



## ⑤密集を避ける

会場の定員の半分以下にしましょう。



## ⑥密接を避ける

人との間隔はできる限り、1.5m以上は空けましょう。



## ⑦飛沫を避ける

大きな声は出さないよう、対面で座わらないようにしましょう。



## ⑧接触を避ける

タオルや湯飲みなどは共同での使用は避けましょう。



## ⑨参加者の把握

参加者の名簿を作成、写真を撮って記録をしましょう。



## ⑩ONEチームで 感染予防

主催者だけなく、参加者も含めて、みんなで感染予防しましょう。



- こまめな水分摂取を心がけましょう
- 加湿器や扇風機を活用しましょう
- 体調が悪い場合は無理せず休みましょう
- 会場の規則に沿って対応しましょう

# 新型コロナウイルス感染症に感染したかもと思ったら…

## 発熱などの症状がある場合のご相談

- 発熱患者専用ダイヤル

📞 0570-096-567

## 新型コロナウイルス感染症に関するお問い合わせ

- 熊本県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口

📞 096-300-5909

## For Foreign Residents

- Multilingual Support Line(外国語対応専用ダイヤル)

📞 092-687-7962

(24-7service)

## 発熱などの症状がある場合の相談先

### ①かかりつけ医や最寄りの医療機関など、身近な医療機関



身近な医療機関がある場合

まずは電話相談



### ②発熱患者専用ダイヤル ※相談する医療機関がわからない場合

📞 0570-096-567 【受付時間】24時間対応

お電話いただくとお住まいの地域の受診案内センターに繋がり、相談できる医療機関をご案内します

発熱患者専用ダイヤル

(0570-096-567)



相談する医療機関がわからない場合

電話相談

相談できる医療機関を案内



令和 年度 ふれあい・いきいきサロン参加者名簿

名 称 :

開催日 : 月 日 ( )

	氏 名	体 温	備 考
1		°C	
2		°C	
3		°C	
4		°C	
5		°C	
6		°C	
7		°C	
8		°C	
9		°C	
10		°C	
11		°C	
12		°C	
13		°C	
14		°C	
15		°C	
16		°C	
17		°C	
18		°C	
19		°C	
20		°C	

# 新型コロナウイルスの感染が疑われる場合

保健所もしくは医療機関の指示に従ってください。また、二次感染予防のためにも組織の長（社協長、サロンの代表者など）に連絡を入れましょう。必要に応じて、場所の消毒などを行う可能性があります。

新型コロナウイルスは、誰もが感染する可能性があります。感染者に対する誹謗中傷といった行為が行われると、感染を疑われる症状が出ても、検査のための受診や保健所への正確な行動歴・接触者に関する情報提供をためらってしまうなど、感染拡大防止に支障が生じます。不確かな情報に惑わされることのないよう、正しい情報に基づいた冷静な行動をとるようにしましょう。

## ボランティア活動保険（社会福祉協議会）

活動者が参加できる「ボランティア活動保険」（350円/年額）は、令和2年2月から新型コロナウイルス感染症補償（後遺障害、入院、通院等）も対象となりました。加入を希望される場合は、熊本市社会福祉協議会 各区事務所にご相談ください。

※「サロン保険」（13円/1人）については、新型コロナウイルス感染症補償はありませんのでご注意ください。

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、内容を修正、追加することがあります。

その際は、熊本市社協のHPで更新のお知らせをします。

### 問い合わせ・相談窓口



社会福祉法人 熊本市社会福祉協議会

(Mail)chiiki@kumamoto-city-csw.or.jp (HP)<http://www.kumamoto-city-csw.or.jp/>

検索

#### 中央区事務所

〒860-0004  
熊本市中央区新町2丁目4-27  
熊本市健康センター新町分室3階  
電話番号:096-288-5081  
FAX番号:096-359-1800

#### 東区事務所

〒861-2104  
熊本市東区秋津3丁目15-1  
秋津まちづくりセンター内  
電話番号:096-282-8379  
FAX番号:096-282-8389

#### 西区事務所

〒861-5287  
熊本市西区小島2丁目7-1  
西区役所内  
電話番号:096-288-5817  
FAX番号:096-288-5917

#### 南区事務所

〒861-4202  
熊本市南区城南町宮地1050  
電話番号:0964-28-7030  
FAX番号:0964-28-8750

#### 北区事務所

〒861-0136  
熊本市北区植木町岩野238-1  
電話番号:096-272-1141  
FAX番号:096-215-3909

#### 地域福祉推進課（本所）

〒860-0004  
熊本市中央区新町2丁目4-27  
熊本市健康センター新町分室3階  
電話番号:096-288-2748  
FAX番号:096-215-3909