

コロナ禍でも取り組める 243 Ebasyo ふしみの居場所

伏見区内で、感染対策を取りながら
つながりを維持する取り組みをご紹介します



慣れない
取り組みに
試行錯誤

スタッフの
想いはどう？

3密が
気になる

再開したいが
方法が
わからない

京都市地域支え合い活動創出事業

令和3年2月発行

はじめに

居場所の状況のアンケート調査等にご協力いただきましてありがとうございます。
皆さんからいただいた結果等を情報交換させていただきます。

コロナ禍の状況下、各々の居場所（以下、サロン）が自粛等の対応をされています。
それに伴い運営者からは「ひとり暮らしの方の様子が心配」「楽しく開催していたのに残念」という声や、参加者からは「外出する目的がなくなったから家の中に閉じこもってばかり」「おしゃべりをする機会が少なくなって寂しい」等の自粛へのジレンマの声を多数耳にする機会がありました。

私たちはそのような状況でも開催方法を工夫し、感染対策を施しながら開催しているサロンを目にし、改めて『誰かとつながっていることの大切さ』に気づかされました。今回その取り組み等を一冊の事例集としてまとめました。この事例集を参考にいただき自粛期間中でもできることや、自粛期間中だからこそできる取り組みのヒントにいただければ幸いです。

CONTENTS

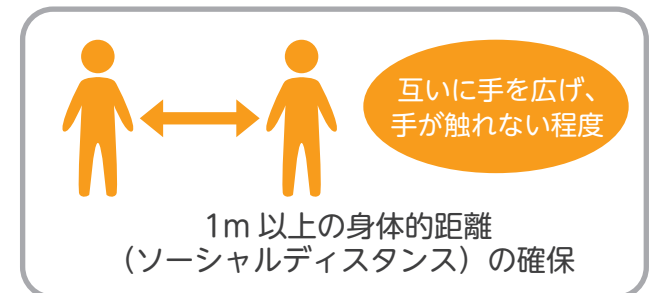
1. サロンの再開にあたってのポイント 2
2. 準備しておく心安心な備品 2
3. サロン以外の取り組みの事例 3
4. 自宅でできる筋トレ 5
5. 手指消毒の方法 6
6. トイレの清掃箇所や人の手が良く触れる場所 6

アンケート結果

- アンケート実施期間：令和2年11月15日～令和2年12月11日
- 実施方法：郵送、個別配布、電話確認
- 対象団体：137団体
- 回答：105団体（回答率76.6%）
内、再開団体：58団体（55.2%）

サロンの再開にあたってのポイント

再開している運営者が気を付けているポイントを7点ご紹介します。



準備しておく心安心な備品



豆知識

人間は知らない間に顔を23回（1時間当たり）も触っているといわれています。知らず知らずのうちに手についてしまったウイルスが口に入ることもあります。

サロン以外の取り組みの事例

これまでは一つの場所に集まり談笑したり、皆さんで食事をとったり楽しい時間を過ごすことや、そのためのスタッフ間の打ち合わせを顔を見ながらされていたのではないのでしょうか。ここでは、その今まで通りの活動が難しくなったため、やり方を工夫されて取り組まれている事例を紹介します。



01 電話での見守り活動

電話を利用してお互いの声が聴けて、心配事や悩み事がすぐ把握できています。

〔必要なもの〕 ●参加者の連絡先



02 屋外での短時間の取り組み

三密を避けながら屋外での体操等を通じてつながり続けることを図っています。

03 往復はがきや交換日記を使った様子伺い

参加者の体調や困りごとなどのご様子を伺っています。活字を使つてのコミュニケーションができています。

〔必要なもの〕 ●参加者の住所
●往復はがきや交換日記の準備



04 オンラインで打ち合わせを実施

オンラインを使い、今後のサロンの開催方法についてスタッフの皆さんと話し合いを行いました。



07 団地付近の散歩

介護予防として、希望者を募って団地付近を散歩しています。

08 自宅作業の見本づくり

色紙に貼り絵をしていただくために見本を作り、各家庭に持って行きました。

05 広報誌の発行

広報活動が数ヶ月行えていませんでした。そのため記事の作成や記事の取りまとめ等の作成過程をメールに変更し、広報誌の作成を再開しました。



09 広報誌のお届け

広報誌の発行を月 1 回行っています。季節に合わせた内容を書き、見守りを兼ねて参加者のご自宅にお届けしています。

お食事は弁当にして持ち帰りという形式でサロンを継続しているというご回答も頂きました。



06 ご自宅への訪問

サロン参加者、地域で最近見かけない方や、ご様子の分からない方等を訪問しています。

自宅でできる運動

外出が減り、運動不足になって身体がかたまっていませんか？
自宅でも簡単にできるトレーニングをご紹介します。

注意点

- 体調に合わせて、無理なく行いましょう
- 運動中、休憩や水分を十分にとりましょう
- 十分なスペースを確保し、安定した椅子を使いましょう
- 呼吸は楽に、自然に行いましょう
- 反動をつけずにゆっくりと動きましょう

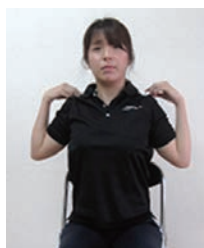
01 ストレッチ

まずは身体をほぐしましょう
(各種目 30～60 秒程度行いましょう)



手首・足首・首

- 手首をゆっくり回す
 - 足首をゆっくり回す
 - 首をゆっくりと回す
- ※めまいに注意しましょう



肩

- 両肩に指先をつけて、肘で円をえがくように回す



胸

- 胸を張り、両腕をななめ後ろにのばす



背中

- 手を組んで前にのばし、背中を丸める



脚の裏側

- 片脚を前にのばし、かかとを床に着け、上体を前にたおす

02 筋力トレーニング

脚をしっかり鍛えましょう
(各種目 5～10 回程度行いましょう)



もも

- 姿勢よく座り、足を上げ膝を伸ばす。
 - 5 秒保持してゆっくりおろす
- ※つま先はまっすぐ上に



すね

- 足の裏を床につける
- つま先を床から上げて下ろす

03 有酸素運動

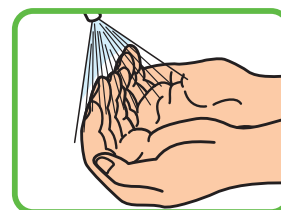
散歩などをいつもの生活に
10 分プラスしましょう

教室などに参加して
もっと運動したいときは…
下記にご相談ください

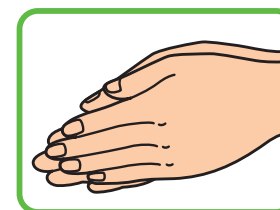
伏見地域介護予防推進センター
TEL 612-8156

このページはコピーして参加して下さっている方にお配りください

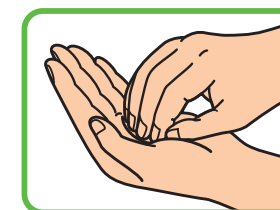
手指消毒の方法



1 噴射する速乾性手指消毒剤を指を曲げながら適量手に受ける



2 手の平と手の平を擦り合わせる



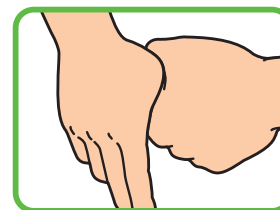
3 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る(両手)



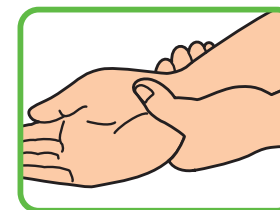
4 手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)



5 指を組んで両手の指の間を擦る



6 親指をもう片方の手で包みねじり擦る(両手)



7 両手首までていねいに擦る



8 乾くまで擦り込む

トイレの清掃箇所や人の手がよく触れる場所



あとかき

いかがでしたでしょうか？この事例集を見て活動再開のきっかけやヒントにいただきたいと思います。その前提として運営されている皆さんの身体が第一です。メンバーの皆さんでしっかりと話し合ってください、「このような状況だけど感染対策に気を付けながら開催してみよう」と意見が一致しましたら活動再開をしていただければ幸いです。

私たちが経験のない状況のため迷い、悩んでいます。時には他のサロン情報をお伝えすることや、一緒に考えさせていただくこともあると思いますが、気になる活動や心配事などありましたら、ご連絡をいただきますようお願い申し上げます。

伏見区本所管内地域包括支援センター 保健師看護師等専門職部会とは

高齢サポート（地域包括支援センター）で働く保健師・看護師は、地域の皆様が健康的な生活を送れ、いつまでも元気に暮らせるようサポートをしています。当部会では、伏見区本所管内等にある地域包括支援センターの保健師・看護師等が、各圏域の介護予防の取り組みについて共有するとともに、管内の高齢者の健康づくり・介護予防のための取り組みを行っています。

本所管内に以下の6つの地域包括支援センターが設置されています。

- 京都市下鳥羽地域包括支援センター
- 京都市久我の杜地域包括支援センター
- 京都市向島地域包括支援センター
- 京都市東高瀬川地域包括支援センター
- 京都市桃山地域包括支援センター
- 京都市淀地域包括支援センター

伏見地域介護予防推進センターとは

高齢者の皆様が、介護を必要とせずいつまでも元気に暮らせるよう、地域における介護予防の拠点として、京都市が委託運営している機関です。地域の身近な会場で専門のスタッフの指導による介護予防プログラムを提供するほか、介護予防に関する普及啓発や、地域での自主的な介護予防に関する活動の支援をしています。

伏見区地域支え合い活動創出コーディネーターとは

京都市が、地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワークの構築を目的として伏見区（各区）社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです

掲載させていただいている活動等の中で気になる取り組みがありましたら
下記まで問い合わせをお願いいたします。

伏見区地域支え合い活動創出コーディネーター
☎ 075-603-1287

〒612-8318 京都市伏見区紙子屋町544 伏見区社会福祉総合センター2階
京都市伏見区社会福祉協議会内