

# コロナ禍でも人と繋がるヒントブック

コロナ禍でもサロン等の地域活動をすすめるために

## はじめに

コロナの影響で生活スタイルを変更せざるを得なくなり、早3年。令和2年に、人と人の繋がりがコロナの影響で絶えることの無いようにと、この資料の初版を作成致しました。

この間、サロン等の主催者のみなさんとともに、東村山市社会福祉協議会・地域包括支援センターも、サロン等の開催・運営に関して、どのようなことに気をつけていく必要があるのか、どうすればいいのかを考えていきたいと思っています。

みんなで一緒に力を合わせることで、人と人の繋がりがコロナの影響で絶えることの無いように、この第2版を作成いたしました。ぜひ、ご覧ください。

サロンスタッフさんへのメッセージ動画は

以下のサイトからご覧になれます



消毒を一生けん命やってくれて感謝してます。

安心して参加できます。

いつもありがとうございます

コロナでもサロンを再開してもらえて助かってます。

サロンに来ると自然に笑顔になるんです。



1 いま一度、スタッフも参加者も、活動の目的等、改めて意見交換してみませんか？

【皆さんの声や工夫】

- ・お食事ができないと何をしていいのかわからない。
- ・今までおしゃべり中心だったが、感染予防のため思うようにできない。
- ・レクをすればとも思うが、内容に悩んでしまう。



チェック

□ もう一度通いの場の活動目的を確認しましょう

スタッフ同士で（もしよければ参加者も）、「ここに**通いの場**がある良さ」について意見交換してみましょう。

→「ここに来ることがリズムになっている」「知っている人の顔を見るだけでいいの」  
「みんなの顔を見ると元気がでる」

☆通いの場とは… 参加する場所がそこにある 一人にならないで誰かとつながれる場所

□ どのような形ならいいのかを確認しましょう

今できることの確認をする

- ・お話をする → マスクをすればできる → それならできそうか？
- ・お茶をする → 黙食なら可 → それなら大丈夫か？
- ・お料理をしてみんなで食べる

→今はできない→毎月いつもの時間に集まる

今月家で作った一押し料理、おすすめのお持ち帰り紹介ならできそうか？

もし困ったら…

みなさんが、安心して楽しく活動できるように支えるのが、私たちの役割です。

ご相談いただければ、つながりを絶やさないために出来ることを一緒に考えます。

いつでも、お気軽にご相談ください。連絡先は4ページへ…



## 2 感染症対策は最新情報を入手しましょう！

この間いろいろニュース等と言われてきたように、ウイルスは変異するため、その時々で感染症の病態が変わります。しかし、感染症対策の基本は変わりません。ただ、感染力の強さや感染すると悪化する人が多い場合は、注意が必要です。最新情報を入手し、対策を講じましょう。

### 【感染症対策の基本】

1. 感染源の排除 手洗い・アルコールによる手指消毒・帰宅後のうがい 等
2. 感染経路の遮断 使用後のテーブルの消毒・マスクの着用・黙食  
(カラオケ時) マイクのその都度消毒 等
3. 人間の抵抗力の向上 日頃からの十分な栄養と睡眠の確保・ワクチン接種 等



### 【皆さんの声や工夫】

- ・お菓子は個包装、飲物はペットボトルにしています。
- ・お料理サロンを再開しました。人数制限をし、時間短縮のため、ご飯は炊かずパンにしました。



### □ 「黙食」ってどういうこと？

→食べ物を口に運ぶときには会話は控える。会話をするときは、マスクをする。

【感染症対策の基本】の「2. 感染経路の遮断」のため、マスク無しの会話は控えましょう  
食事後に会話を続けるときは、テーブル等をアルコール等で拭いてから始めましょう

### □ 最新の感染情報を入手しましょう

- ・感染症の情報は、以下のようなサイトで入手できます

☆東京都ホームページ

最新の感染状況がわかりやすい

☆NHK ニュース特設サイト「新型コロナウイルス」

最新の対策がわかりやすい

☆厚生労働省 新型コロナウイルス

具体的に今気を付けることがわかる

### もし困ったら…

私たちも感染症の最新情報をチェックしています。わからないことは保健所に確認する

などの対応をします。困ったことやわからないことは、担当も一緒に考えます。

一人で抱え込まず、ぜひ、お気軽にお声かけください。



### 3 他の団体の方とも情報交換してみましょう！

#### 【皆さんの声や工夫】

- ・他のサロンと、工夫していることや活動内容を話し合うことができ、参考になった。
- ・感染対策などの工夫をどうしているか、情報交換したい。



#### □ 団体同士の交流の場へ参加してみましょう

- ・団体同士の交流の機会が多数あります。ぜひご参加ください
- ☆サロンスタッフ交流会
- ☆マッチングイベント
- ☆介護予防大作戦 等
- それぞれの開催日は、以下の連絡先にお問い合わせください



#### 市内の活動に関するお悩み・ご相談は下記まで

東村山市社会福祉協議会 まちづくり支援係 各町担当	042-394-6333		
東部地域包括支援センター 担当：柴原	042-392-6388	北部地域包括支援センター 担当：鈴木	042-397-5123
西部地域包括支援センター 担当：斉藤	042-397-1091	中部地域包括支援センター 担当：安井	042-394-6662
南部地域包括支援センター 担当：細江	042-390-2211	東村山市 健康増進課 担当 内海	042-393-5111

#### おわりに

常に感染症に配慮した生活を要求され、今までの活動が思うように実施できず、苦しい思いをされているのではないのでしょうか。今こそ、「地域のつながり」が必要とされています。私たちも、皆さんが安心して楽しく活動できるように支援していきます。前向きに今を乗り切りましょう！

#### 【制作】

地域活動お助け5プロジェクト

＜東村山市社会福祉協議会 まちづくり支援係、第1層生活支援コーディネーター、第2層生活支援コーディネーター、市 健康増進課、地域包括支援センター 在宅療養窓口班、基幹型地域包括支援センター＞

【協力】 第5次地域福祉活動計画 場づくり応援ねっと WE<sup>LOVE</sup>♥東村山プラン