

コロナ禍に  
おける  
住民主体  
活動の工夫

- ①開催場所や方法を見直そう！
- ②休止中もできることをしよう！
- ③サロン以外でも、地域のために  
できることを考えよう！



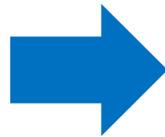
# ①開催場所や方法を見直そう！

## 参加者を少人数に分けて実施

(自粛前)

参加者 35人  
協力員 37人  
↓  
合計 72人

4時間



(自粛後)

A班

参加者 12人  
協力員 16人  
↓  
合計 28人

40分

B班

参加者 18人  
協力員 11人  
↓  
合計 29人

40分

C班

参加者 5人  
協力員 10人  
↓  
合計 15人

40分

# ①開催場所や方法を見直そう！

## 受付での混雑を回避&アンケート実施



6月18日 ひだまりサロン 参加前 健康チェックシート

参加者	協力員	お名前

1 体温	_____℃	
2 体調	・のどの痛み	あり なし
	・せき	あり なし
	・強いだるさ	あり なし
	・息苦しさ	あり なし
	・風邪気味	あり なし

3 その他、気になる症状

(ありの場合)		
その症状は		

4 全体として、いつもと	違う	変わらない
5 マスクの着用	なし	あり

※ マスクなしの方は、マスクを直し、着用をお願いしてください

聞き取りによるチェックの結果

健康状態に問題なし・・・参加OK

健康状態に問題あり・・・お帰りいただく

※このチェックはコロナの感染予防のため、自己申告により行うものです。



「自粛生活・新しい日常」などに関するアンケート調査

1 「自粛生活」の過ごし方

(1) 気を付けていたこと…該当するもの、すべてに○を記してください。

- マスクを着用した
- 手・指を消毒した
- 買い物に行く時間を調節するなどして、密集を避けた
- 運動不足にならないよう心掛けた
- 電話やスマホで、家族・友人と会話するように努めた

(2) 困ったこと…該当するもの、すべてに○を記してください。

- マスクが手に入らなかった
- 運動不足で体の機能の衰えを感じた
- 人と話をすることが少なくて寂しさを感じた
- 夜不足になった
- 自由に外出できないなどでストレスを感じた
- テレビを見るのが増えた
- 健康状態が悪くなった
- 病院に行くのを控えた

2 新しい生活様式として心掛けていること、心掛けたいことなどについて、該当するものすべてに○を記してください。

- 社会的距離(2m)を取るよう気をつける
- 買い物などは、少人数で空いた時間に行く
- 熱中症予防のため、適切にエアコン、扇風機を使う
- 熱中症予防のため、水分補給に心掛ける
- 物に心掛けることはない

3 ひだまりサロンがまた開催できなくなったとき、ひだまりサロンに求めることがありますか？ 該当するもの、すべてに○を記してください。

- 定期的に電話などで、連絡を取ってほしい
- ラインのビデオ通話などを活用して、連絡を取りたい
- 定人数でも、集まる機会を作ってほしい
- 「ひだまりサロン便り」をまた発行してほしい

4 その他、ご意見

アンケート内容

- ・自粛生活で気を付けていたこと
- ・自粛生活で困ったこと
- ・新しい生活様式で心掛けていること
- ・サロンがまた開催できなくなった時  
サロンに求めることはありますか？

# ①開催場所や方法を見直そう！

屋外での活動に切り替えて実施



# ①開催場所や方法を見直そう！

短時間の屋外での活動を開始（公園でのラジオ体操）

身体を動かすのって  
やっぱり気持ち  
良いね！



# ①開催場所や方法を見直そう！

自作の衝立を作って感染予防



# ①開催場所や方法を見直そう！

## 自作の衝立を作って感染予防



ハンガーラックを使用し  
ての手作り衝立です。

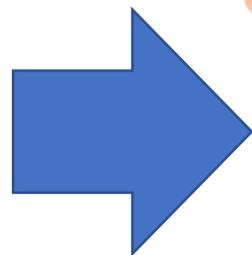


# ①開催場所や方法を見直そう！

## もしもの時に備えるフローチャートの作成

コロナ感染者や  
急病人が参加者から  
出た時に、  
どう対応するか不安

体操グループ  
の参加者



地域包括  
支援センター



地域福祉  
コーディネーター

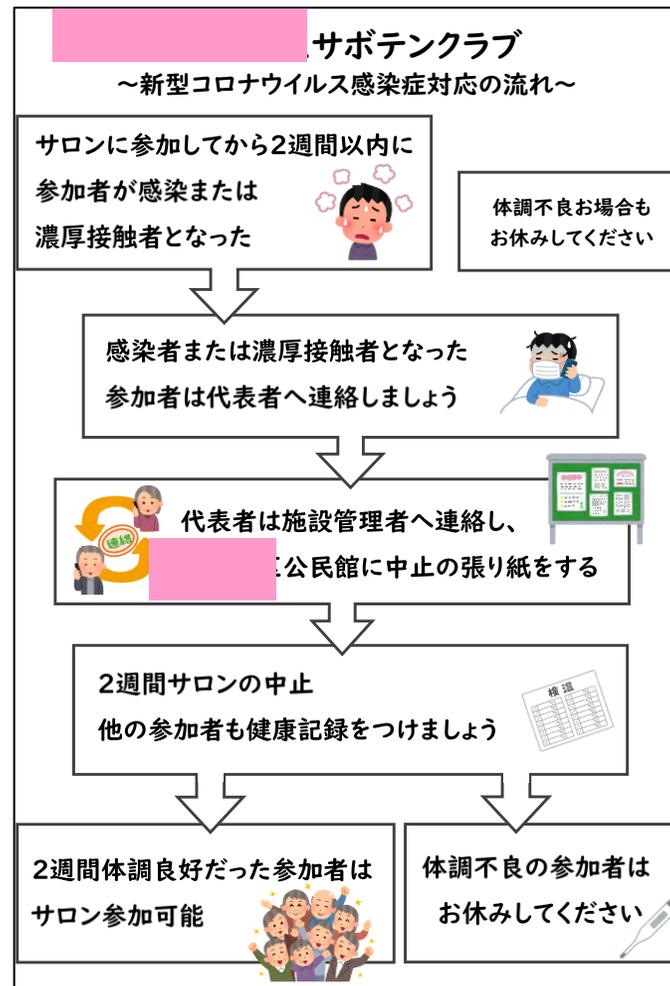
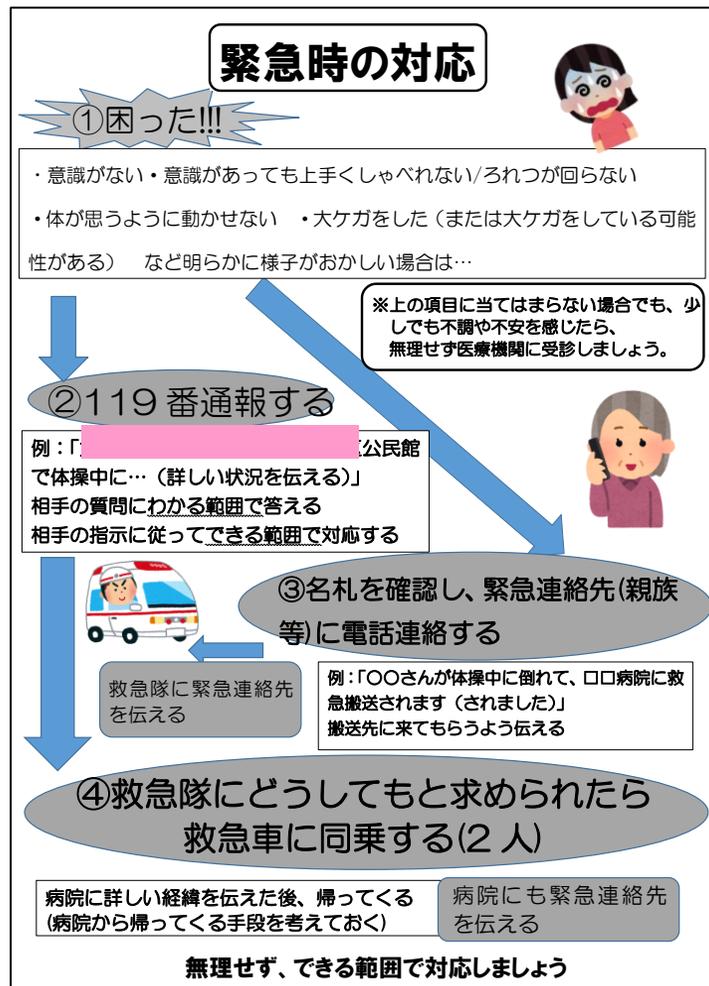
**地域ケア会議**で  
対策を考えましょう！

※地域ケア会議：地域の困りごとなどを  
地域のみなさんで対策を考える会議

# ①開催場所や方法を見直そう！

## もしもの時に備えるフローチャートの作成

緊急時



コロナ  
対応

# ②休止中もできることをしよう！

## サロン通信の発行

「ほのぼの」へ 参加されている皆様へ

お元気ですか。「ほのぼの」がコロナウィルス感染予防のため、お休みしてから、もうすぐ3か月になります。

私たちスタッフが皆様の顔を思い浮かべながら書いたメッセージと、私たちが手づくりしたマスクを お届けいたします。早く終息することを願っています。

また元気にお会いしましょう。

作ったマスクの一部



### ほのぼの通信 No.1



皆様、お元気ですか？3回も「ほのぼの」を中止しなくてはいけなくなるなんて想像もしませんでした。それで、新型コロナウイルスが終息するまで「ほのぼの」通信を通して皆様とお話をしようとスタッフ一同が考えました。お読みになった感想を「ほのぼの」が再開した時にお聞かせください。

**季節を感じて** 伊藤洋子  
コロナ太りが気になり3月から夕方に散歩を始めた。車ばかりのせいしか歩き始めた頃はちょっと息が上がった。でも、つくしの群生を見たときは足が止まり見入ってしまった。摘みたい気持ちを抑えながら足を進めた。毎日歩いていると、桜の蕾が徐々に膨らんでいく様子など季節の進み具合が手に取るように分かる。一人で歩いていても結構楽しい時間だ。でも～ 体重は減らない！

**巣ごもりのある日** 池田恭子  
ずっといい天気が続いていたので思いついて 家族みんなでテント、テーブル、カウチベッドを倉庫から引っ張り出してきた。駐車場の上のデッキに組み立てた。そこに寝転んだ。さわやかな風、鳥の鳴き声、青い空…。いい気持ち！アイスコーヒーも運んできた。駐車場の上でも気分転換ができた。小さな幸せでした。みなさん！わたしはこんなリフレッシュしましたよ。

**私の朝食** 伊藤美津留  
何年かぶりでフレンチトーストを作りました。子どもたちが小さい頃よく作りました。普通と違うのが、砂糖と卵を使わない事。代わりに「プッチンプリン」を使います。「プッチンプリン」を電子レンジで溶かし、牛乳と混ぜ合わせてパンを浸すだけ！後はフライパンで焼くだけです。テレビの料理番組で知った調理です。

一人暮らしだった母が生前、よく料理番組を見てメモを取っていました。今、私も同じことをしています。テーブルにはメモ用紙と鉛筆があります。



サロンがない間も  
通信やマスクをもらった  
ことでつながりを感じて  
うれしかったよ！



サロン再開時  
参加者から

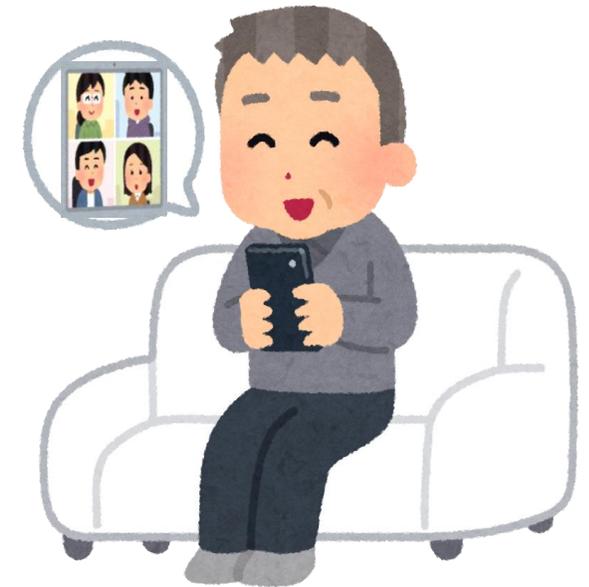
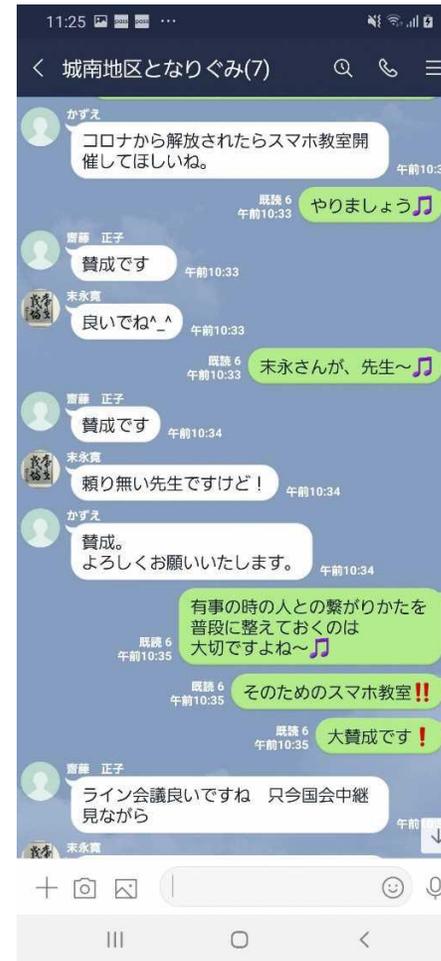
## ② 休止中もできることをしよう！

しあわせ宝箱（健康チェックカレンダー）の配付を通じた見守り



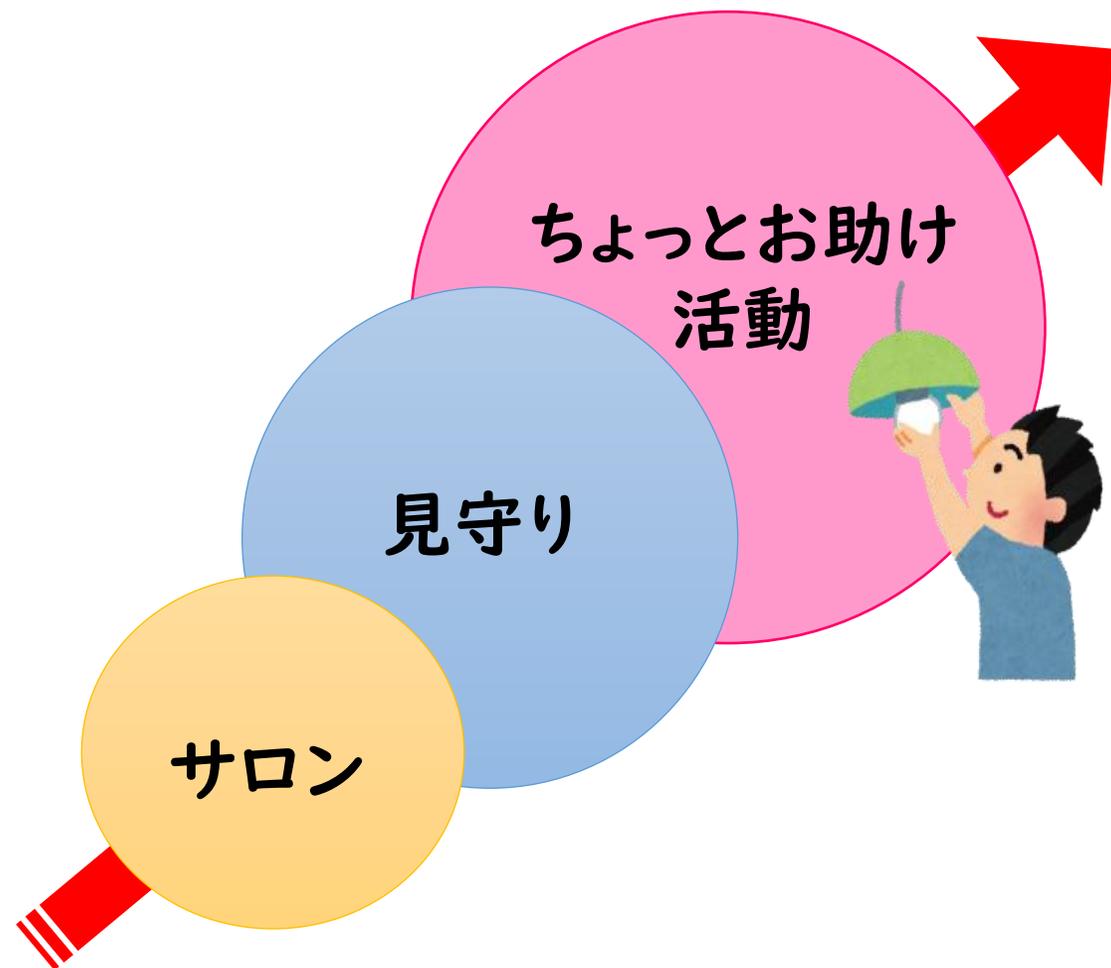
## ②休止中もできることをしよう！

スマホアプリ「line」を利用（宮城県の協議体）



# ③ サロン以外でも、地域のためにできることを考えよう！

## 見守り & ちょっとお助け活動



気軽に地域福祉コーディネーターまでご相談ください！

