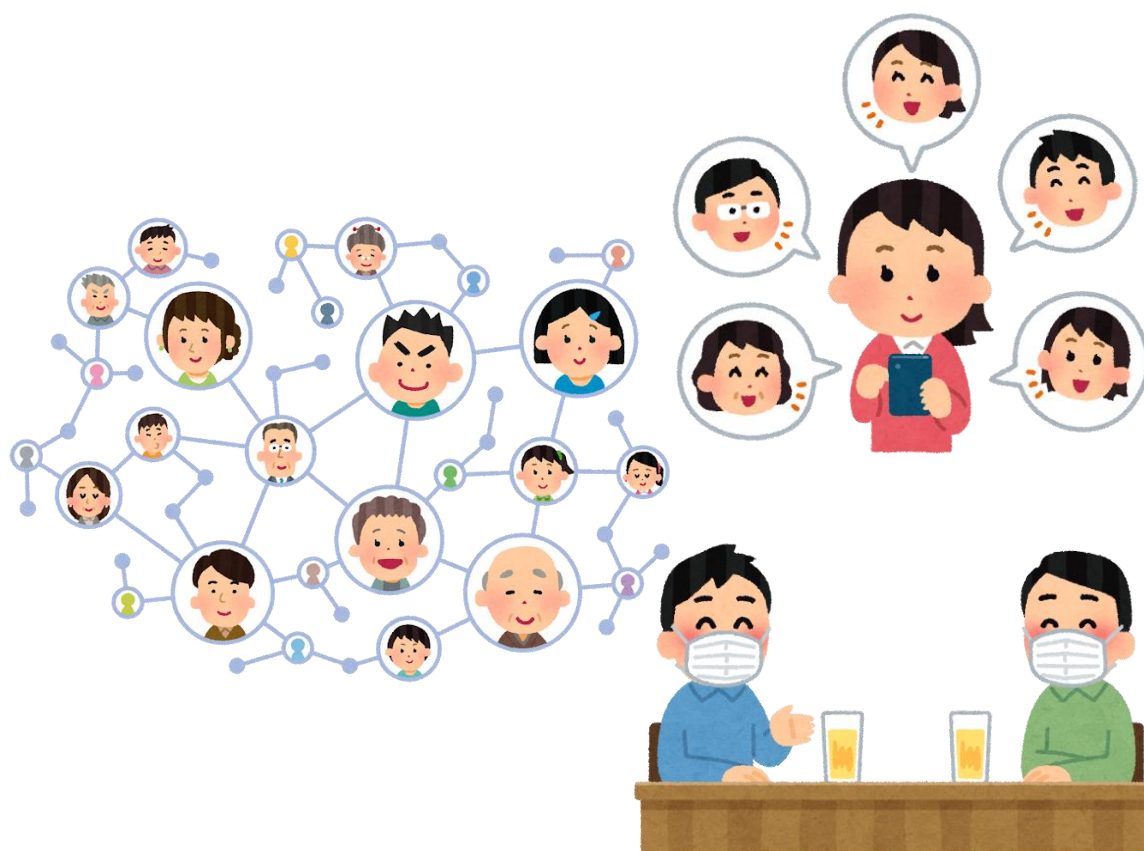


# 今、地域でできること

新型コロナウイルス感染症の拡大により、つどいの場が休止となり、外出自粛の日々を過ごしたなかでも地域でつながりつづけるために、さまざまなアイデアで活動してきた人たちの取り組みをまとめました。

その取り組みをヒントに、私たちがつながりを大切にしてきたのは何のためだったのかを、考えるきっかけにしていただければ幸いです。



# 1. 手紙・ポスティング

でつながりつづける

## ●紙とペンがあればすぐ書ける

活動団体に関する新聞（ニュースレター）、季節のはがきなどは、紙とペンがあればすぐに書くことができます。なにより、手書き・手作りのものは差出人のあたたかな思いも伝わるので、受け取った人が「気にかけてくれている」「つながりをもっている」という気持ちを感じてもらえます。



## ●アイデア次第でフレイル予防も

- 季節のお手紙、はがき
- 手作りの新聞(最近あったこと、詐欺対策のよびかけなど)
- 自宅でできる体操、クイズ
- 川柳を募集してそれを発表する…など



上記は一例ですが、頭を使うような内容にすることで、効果的な機能低下(フレイル)の予防になります。

郵送でもいいですが、メンバーが家々にポスティングするのもいい運動になり、リフレッシュ効果も☆



私たち

こんな活動しています！

とよおか・カフェ（高輪）



月に1回、町会会館でサロン活動をしていましたが、密になってしまうためしばらく休止にしました。

そんななかでもつながりを途切れさせないために、暑中見舞いはがきや、スタッフからのメッセージを載せた新聞を作成し、皆さんに送りました。予想以上に好評で、コロナ禍の前からやっていればよかったと思うほど。

今は感染予防をしながら活動を再開する方法をみんなで考え、準備しています。



## 2. 電話・声かけ見まもり

でつながりつづける

### ● きっとあの人も 話がしたいはず

誰かとおしゃべりしたくなったら、自分から電話をかけてみるのはいかがでしょうか。相手も同じような思いをしているかもしれません。用事はなくても、生活に関する悩み、テレビで見たニュースのこと、日常のささいなできごと…。お互いに元氣がもらえるだけでなく、しゃべることで脳や肺が動き出し、身体にとってもいい効果が☆



### ● 顔を合わせなくても、声かけ見まもり！



港社協が推進している「声かけ見まもり活動」\*は、電話やインターネット・ホン越しでも可能です。顔を見に行くことで、より見守り効果アップ！声だけじゃわからない変化に気づくことができ、話することでの安心感を提供できます。なにかあったときにSOSを出せる関係になると、孤立防止や防犯効果もあります。

ただ、最近は「アポ電」などの詐欺を警戒し、知らない電話には出ない！と対策をしている人も多いので、顔見知りの人は電話番号を登録したり、スマートフォンのビデオ通話に挑戦するのもいいかもしれません。

※「声かけ見まもり活動」…地域に住んでいる人同士で、ゆるやかに声かけ・見まもりをすることによって、顔が見える関係づくりを広げていく活動です。

私たち

こんな活動しています！

サロンを休止している間は、皆さんとの会話が恋しかったようで、スーパーに出かけた際にメンバーと会えば立ち話をしたり、ひとり



暮らしのメンバーに電話をするとつい長電話になってしまったりしました。「次のサロンはいつやるの？」という声もたくさんもらいました。

日常のささいなおしゃべりで、お互いに元氣がもらえて見守り活動にもつながりました。

サロン芝五（芝）



### 3. ソーシャルディスタンス

でつながりつづける

#### ● 出前居場所、青空居場所

他地域のサロンでは、コロナ禍で居場所づくり活動の拠点を閉じ、新しい活動を始めことにしました。気になる人のお宅へ昼食を届け、玄関先で一緒に食べる「出前居場所」、住民同士で誘い合わせて公園で語り合う「青空居場所」です。



#### ● 工夫次第でできることも

3密を避け、感染対策をしながら「できること」とは？

- 広い公園までウォーキング
- ソーシャルディスタンスをとって体操
- 声かけ見まもり活動を加える…など



子育て世帯が出せずにいた資源ごみを、回収場所まで運ぶ活動をしている団体もあるそうです。

工夫次第で一石二鳥にも三鳥にもなる屋外での活動。感染対策をしっかりとりながら、メンバーも安心して参加できる活動を、みんなで考えてみましょう。

私たち

こんな活動しています！

自粛期間中はマンション内の共用スペースが使用できず、サロンを休止しました。ひとり暮らしの人の「10時半に遊歩道を歩こうかな」という発言をきっかけに、遊歩道にある休憩スペースに少人数集まり、感染に気を付けながら、おしゃべりを楽しみました。

サロンを再開した今は、人数を減らしたりイスとテーブルの消毒をするなど、感染予防に気をつけながら活動しています。

ケープサロン（芝浦港南）





## 4. オンラインツール

でつながりつづける

### ●“若い人”だけのものじゃない

感染リスクを避ける手段として注目されている「オンラインツール」。スマートフォンやパソコンを使って、家から出なくてもメッセージを送れたり、画面上に顔を映して会話できる方法です。

「難しそう」と思うかもしれませんが、60歳以上のスマホ普及率は77%（2020年、MMD研究所）、メールより手軽と言われるLINE\*を使うシニアは、60代で61.1%、70代でも46.2%（2020年、NTTドコモ）と多く、増加傾向です。

※LINE（ライン）…主にスマホを使い、無料でトーク（チャット）や電話、テレビ電話等ができるサービスです。



### ●苦手な人ほどつながるきっかけに



区内でもオンラインを活用した地域活動が増えており、おしゃべりからボランティアまで、活動の幅は広がっています。スマホやパソコンは苦手…という人にも、社協やいきプラでは優しく教えるスマホ講座などを行っています。これを機にオンラインに挑戦し、地域の仲間とメッセージを送りあう楽しさを感じてみてはいかがでしょうか。

私たち

こんな活動しています！

チームAKY（麻布）  
【リモートAKY】

音楽の力で介護予防を！と、高齢者施設を訪問し歌と演奏を届けるボランティア活動をしてきましたが、コロナ禍で自粛に。利用者に元気を届けたい一心で、施設職員と協力し、演奏を生中継で届けています！最初は不思議そうにしていた利用者も、手拍子を叩いて楽しんでくれました。



ほかにも・・・

## 私たち、こんな活動しています！

### サロン神応ラ・ラ・ラ（高輪）

サロンが休みの間、5月ごろから「おたより」をスタッフで作りました。配るには人数が多いので、町会掲示板に貼るのみにしましたが、作る側も楽しんで、懐かしいことば遊びなど載せてみました。色もあえてパッと目が引くカラーリングに！



### 民生・児童委員



サロン活動をしている人に話を聞いたところ、活動を再開したものの、来たのはひとり暮らしの人ばかり。家族のいる人はサロンやデイサービスには「感染が心配」と止められてしまうみたいです。心配する家族にも理解・安心してもらいながら、活動できるような形にするにはどうしたらいいか？…を考えていくことも大事なな、と思いました。

### ワールドウェルコミュニティ(芝浦港南)

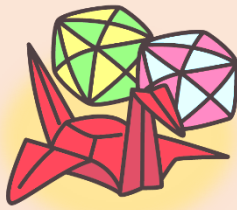
マンション内のシニアクラブを発足して1年という節目に、コロナ禍で休止になってしまい、半年も集まらない日々を過ごしましたがご縁のある他のサロンからヒントを得て、「オープンサロン」という形での再開を果たしました。

換気と感染予防を徹底した会場に、時間内ならいつでも出入りOKにし、思い出の映像を流しながら、再会の喜びを共有することができました。



### サロン乃木坂（赤坂）

6月までサロンができなかったのですが、参加者に  
まちがいさがしやクイズを配りました！



今は感染予防を徹底して再開しています。

飲み物は各自持参し、お茶菓子は個包装のものを用意。

換気や手指消毒を徹底して、折り紙を楽しんでいます。

最近箱・小物入れを作っていますが、いろいろな

折りがたがあって奥が深い！カラフルで可愛いんです(^\_^)



### 福吉町ひまわり会（赤坂）



いつもの会場は狭く、参加者の年齢も高いので  
サロンはしばらく休止中です。

自宅訪問はできませんが、近くに寄ったときに  
インターホンでお話ししたり、電話をかけたり

しています。人と接する機会の少ない人が心配です。

### こいちサロン（高輪）

サロンは10月から再開しました。マスクと換気を  
徹底し、手足の運動から始めましたが、

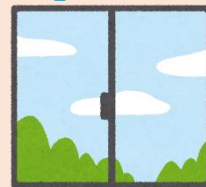
そのあとは楽しいおしゃべりに花が咲き、

あっという間に時間が過ぎていきました。

今後は10分でできる指の体操を取り入れてみたり、

これから寒い季節になるので、空気の入替えについて

どうしようか…など。試行錯誤、工夫しながら続けています。



### ほのほのサロン（芝浦港南）

月1回サロンを開催しています。

普段はLINE(ライン)と電話で連絡を取りあっています。

70代~90代の方が、LINEで日々の献立・生活情報

・街角情報を交換しながら、メールの腕を上げています！

(ご家族やお孫さんに褒められるそうです^-^)

苦手な人もLINEチェックを楽しんでいます。

コロナ自粛で学んだ、健康でいること、

外へ出ること、人との出会い、会話の大切さ…。

サロンで仲間に出会ったとき、確認しあっています！





日本全国

私たち、こんな活動しています！

引用：全国社会福祉協議会 未来の豊かな“つながり”アクション

毎週月曜日は「歩こう会」！  
検温、マスク装着、  
ソーシャルディスタンスを守って  
近くの公園に集まり、みんな一緒に  
ウォーキングスタート！

(山形県山形市  
第二地区社会福祉協議会)



民生委員手づくりのニュースレターを、毎月戸別配布しました！  
特別定額給付金の申請方法や、  
詐欺に注意！の呼びかけを載せて  
います。(愛知県名古屋市東区  
明石雅世民生委員)

通いの場の休止中、  
近所の人からタケノコの差し入れが。  
タケノコご飯を作って利用者の皆さんに  
配りました。散歩がてら取りに来てもらい、  
ちょっとしたおしゃべりも。  
(神奈川県川崎市 すずの会)



スマホが苦手なシニアに、  
学生ボランティアがオンラインツールの  
使いかたを教える活動をしています！  
(茨城県つくば市 UDワーク)

社協職員がモデルになって  
自宅で体操ができるチラシを作り  
地域福祉コーディネーターが  
友愛訪問を兼ねて配布しました。  
(大阪府大阪市  
中央区社会福祉協議会)





この冊子を作る際、以前より地域活動をされている皆さまに、  
コロナ禍でどんなことがあったか、どんな思いで過ごしていたか  
について聴かせていただきました。



「活動の休止を迫られ、寂しかった」  
「近所の人心配だった」



…など、憂うつな日々を過ごしていた一方で、

「体操をしたり、コーヒーを飲んだりするために出かけていたけど、  
知らないうちに地域の人とお喋りをしに来ていたんだと気づいた」

「活動の曲がり角に来たと思って、初心に戻るようにした」

「孫にスマホの使いかたを教えてもらって、

もっと長生きしたいと思った」



…などなど、今までの活動を見つめなおす人や、  
新しい発見があった人もいました。

まだまだ感染リスクの心配はありますが、  
前向きに工夫しながら活動を続けていくことで、  
コロナ前にはなかった新たなチャンスに  
めぐり逢えるかもしれません。



これからも私たちは、  
身近な地域でのつながりづくりをお手伝いしたいと思います。

「オンラインを使って地域活動できないかな？」という相談、

「地域に新しい出会いがあった！」という報告があったら、

港区社会福祉協議会 地域福祉係（電話 03-6280-0281）

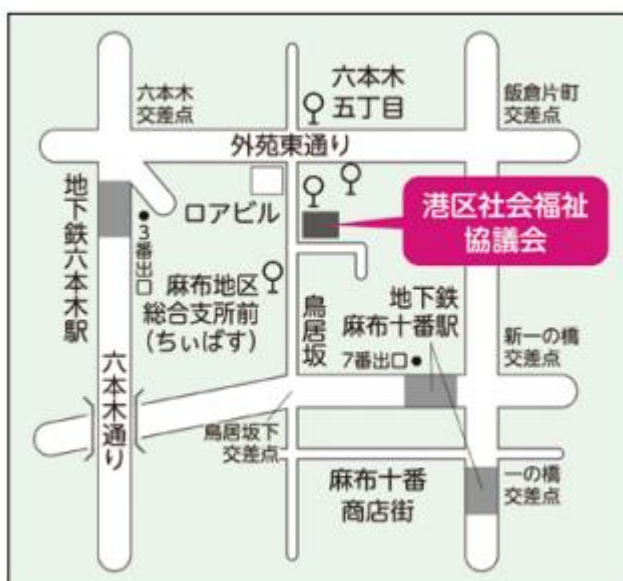
まで、ぜひお話しください。



## 【問い合わせ】 港区社会福祉協議会 地域福祉係

☎ 03-6230-0281 FAX 03-6230-0285

Mail [chiiki@minato-cosw.net](mailto:chiiki@minato-cosw.net)



### 開設時間

月曜～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(土日祝日・年末年始を除く)

### 住所

〒106-0032 港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階  
ホームページ <http://www.minato-cosw.net/>

### 交通機関

- ・東京メトロ日比谷線・都営大江戸線「六本木駅」下車 3番出口 徒歩6分
- ・東京メトロ南北線・都営大江戸線「麻布十番駅」下車 7番出口 徒歩10分
- ・港区コミュニティバス(ちいばす)麻布東ルート・麻布西ルート・田町ルート「麻布地区総合支所前」下車



港社協マスコットキャラクター  
みーしゃ