



「みんなと地域の福祉活動」活動紹介紙

NO.23

2021年8月発行

(年3回発行)

みんなの活動



紹介します

【発行】

社会福祉法人 港区社会福祉協議会
地域福祉係

住所：港区六本木5丁目16番45号
港区麻布地区総合支所2階

TEL：6230-0281

FAX：6230-0285

E-mail：chiiki@minato-cosw.net

安心安全なサロン活動をめざして



新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が進んでいますが、引き続き、これまで通りの感染症対策をしながら活動をしていきましょう。



コロナ禍のサロン活動での約束事

参加者はマスクの着用を

- ・食えるとき、お茶を飲むとき、歌うときなどは気をつけましょう。
- ・くしゃみや咳をするときは、マスクをしていても飛沫が飛ばないように口元を覆いましょう。

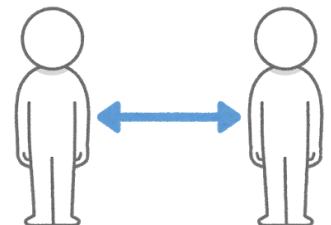


会場は清潔な環境で

- ・机やイス、手すり、ドアノブ、スイッチなど、よく触るところは消毒液（アルコール等）を吹きかけ、紙ナプキン等で拭きましょう。
- ・消毒の前と後は、手洗いを忘れずに。

適切な人数、適切な距離で

- ・部屋の定員は守って（通常の定員の半分）活動しましょう。
- ・参加者どうしで2m以上の距離を空けましょう。
- ・体調がよくないときはサロンへの参加は避けましょう。



→しっかり感染対策をすることで、みんなが安心して参加できる活動を作っていきます。

今回のサロン紹介では、実際に活動を再開した2つのサロンをご紹介します。活動の様子を少しだけのぞいてみましょう。

Next Page



なぎさサロン



<団体データ>

活動地区：芝浦港南

活動場所：みなとパーク芝浦他

活動日時：第2木曜日 14:00~15:30

活動内容：茶話会、情報交換、軽運動等

なぎさサロンは、高齢者が外に出るきっかけを作り、健康寿命を延ばすという目的で、2015年から活動を開始したサロンです。男性の参加者も多く、活動の一つに限定しない、誰でも気軽に参加できる雰囲気のスロンづくりを大切にされています。



コロナ禍にチャンスをもたらした

昨年度は一時サロンを休止しましたが、今は感染対策をして活動を再開をしています。再開の際には涙を流して喜ぶ参加者もいたそうです。

活動制限がある中で、活動内容もコロナ禍前とは変化がありました。例えばコンビニの栄養士とオンラインでつながり栄養について学ぶ企画やLINEやZoomを使って家からサロンに参加するなど、オンラインを積極的に導入して、再開後に新たに参加された方もいます。地域の子どもたちのオンライン授業を見て、そんなに難しいことじゃないと感じたそうです。この変化にメンバーは「コロナ禍にチャンスをもたらしたと思う」と言います。

なぎさサロンの原点に立ち戻る

たくさんの人にサロンに来てもらいたいけれど、人数制限はしなければいけないという状況。その中で「閉じこもりがちな高齢者に

外に出てきてもらおう！」というサロンの原点に立ち戻り、声かけによる開催案内を行っています。コロナ禍という逆風が、なぎさサロンらしさを見つめなおすきっかけとなりました。



なぎさサロンの秘訣

サロン活動で大切なことは？と尋ねると、「サロンの目的を振り返り、ぶれないこと。活動者が無理しないこと。毎回のテーマを決めつつ“ゆるく”活動すること」との答えが。肩ひじ張らずに誰でも参加できる温かさこそ、なぎさサロンの秘訣なのかもしれません。



白金カトレアサロン



<団体データ>

活動地区：高輪

活動場所：白金いきいきプラザ

活動日時：第4水曜日 13：30～15：00

活動内容：茶話会、情報交換等

白金カトレアサロンは、今年で活動を開始して10年目になります。季節の催しも大切にしており、新しいことにもチャレンジしています。毎回の活動がワクワクする、笑顔あふれるサロンです。



コロナ禍による休止からの再開

サロンを再開する時に一番気をつけたことは「強制しない。無理にお誘いしない」と話す代表の池上さん。会えなかった人がどんな状況なのか配慮しつつ、「もしよかったら」と声をかけました。「来ることができない人もいますが、電話するだけでも『嬉しい』と言ってくれるから続けている」と語ってくれました。サロンに来ることができなくても、声をかけ続けることで関係がつながっています。

サロンの雰囲気づくり

活動内容はバラエティに富んでいます。軽い運動やクイズ、ペイント体験や消費者セミナー、手洗い講座やマスクづくりなども行っています。「サロンを楽しみにしてくれている人もおり、気楽に参加できる雰囲気づくりをしている」と言うように、多彩な活動から多くの人が楽しめる活動がつけられています。



サロンが防波堤になる

コロナ禍によって、家族関係や生活に変化が起きた参加者もいましたが、関係機関につなげることで解決に至りました。「サロンが相談できる場所だからこそ、防波堤になって、生活を守れたのかなと思う」と話してくれました。

2つのサロンに共通していることは、スタッフも無理なく、だれでも参加しやすい雰囲気づくっていることですね☆



健康寿命を延ばそう！ ウォーキングのススメ



「ウォーキングは健康に良い」とよく聞きますが実際にはどんな病気を防げるのでしょうか。正しいやり方で無理なく、**熱中症など体調にも気を付けて**ウォーキングを実践しましょう。

歩数ってどうやって計るの？

万歩計がなくても、スマートフォンには万歩計機能が付いているものがほとんどです。ぜひ活用してみましょう。



iPhoneやAndroidで使える万歩計アプリがたくさんあります。ぜひ使ってみましょう。

歩いて病気を予防

下の表は、病気の予防が期待できる1日あたりの歩数等の目安です。速歩き時間は歩数の中で大股で速く、力強く歩いたほうがよいとされる時間です。目標の参考にしてみてください。

| 歩数 | 速歩き時間 | 予防できる可能性のある病気・病態 |
|--------|-------|--|
| 2000歩 | 0分 | ねたきり |
| 4000歩 | 5分 | うつ病 |
| 5000歩 | 7.5分 | 要支援・要介護、認知症（血管性認知症、アルツハイマー病）、心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血） |
| 7000歩 | 15分 | がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん）、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折 |
| 7500歩 | 17.5分 | サルコペニア（筋減少症）、体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力） |
| 8000歩 | 20分 | 高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上） |
| 9000歩 | 25分 | 高血圧（正常高値血圧）、高血糖 |
| 10000歩 | 30分 | メタボリックシンドローム（75歳未満） |
| 12000歩 | 40分 | 肥満 |

※東京都健康医療長寿センター研究所 研究所NEWS No.265より

正しいウォーキングフォーム

正しい歩き方はケガの予防にもつながります。歩きやすい靴と正しいフォームで継続的なウォーキングを心がけましょう。

