

# ～with コロナ対策「自分のために、みんなのために。」～ 寄り合えなくても、寄り添うヒント



新型コロナウイルスによって、当たり前だった日常に制限がかかり、外出の自粛、人との接触を減らさなければならなくなり、以前と同じように寄り合うことが難しくなりました。

このような中で、様々な工夫を凝らして「つながり」を途切れさせない活動を一部ご紹介します。活動には感染のリスクとのジレンマを感じることも多いかもしれませんが、まずはご自身の暮らしを第一にしながら、“寄り合えなくても寄り添う”ためのヒントにしていただければ幸いです。

## 1. チラシの案内・お届け物で寄り添う

ふれあいサロンや活動の休止案内をニュースレターで発行する際、参加者へのメッセージを載せたり、今までのふれあいサロンをふりかえったり、ステイホーム中も取り組んでいただきたいこと、コロナを受けて注意してほしいことなどを発信されています。

**ウチはこうしてみました！**

### ●ふれあいサロンひまわりの種(仰木の里学区)

ふれあいサロンひまわりの種では、筋力体操「いきいき百歳体操」や脳トレ、口腔体操「かみかみ幸せ体操」やウォーキングなどをしており、サロンに参加することが、“健康”について考えるきっかけとなっています。

サロンの休止中も、今までサロンに参加することで習慣づいていた運動習慣を維持し、健康的な生活を送ってもらうために、①個人でのトレーニングと②毎日の食事の見直しをすることを提案。筋トレや脳トレのほか、ストレッチ、笑いヨガなどを各自することを広報で提案しました。

### ●鹿跳倶楽部(大石学区)

介護予防体操を自宅でも続けられるように、「かわら版」をサロンの参加者にお届けしました。

「かわら版」は「カラダ design Lab.」堤晴香 理学療法士の監修のもと作成。お届けの際にお会いできる方もいて、見守りもできました。再開した時に「さ～、行こうかな！」と気持ちも継続してもらいたいです。

サロンは中止で会えないけれど“気にかけていますよ”とお伝えし、つながりを絶たない方法が「かわら版」の発行です。



**体操法を掲載**

## 2. 電話で寄り添う

対面で会うのは難しくても、声が聞けただけでホッとすることはありませんか。コロナ前は活動の中で自然とお互いに見守りができていましたが、これからは見守りについて少し意識して取り組むことが必要とされるのかもしれませんが、電話を使って意識的に寄り添われている方もおられます。

ウチはこうしてみました！

#### ●神宮町ふれあいサロン(滋賀学区)

サロンをしていた時は見守りができていたけれど、サロンの休止によって、心と体の健康面で心配な方がちらほら…神宮町ふれあいサロンでは、特に気にかかる人には、個別に電話をしました。コロナのせいで思うように集まりませんが、コロナがきっかけでふれあいサロンの存在の大きさや大切さを皆と実感しています。



### 3. 新たな活動で寄り添う

コロナの影響で、以前通りの活動ができなくなり、もどかしさを感じておられる声をしばしばお聞きします。そのような中で、全く同じ活動の再開を目指すのではなく、活動の目的を改めて考え、実施方法そのものを見直される方もおられます。

ウチはこうしてみました！

#### ●ふれあいサロン「和」(中央学区)

ふれあいサロン「和」は手作りの食事やおしゃべりを楽しめる憩いの場でしたが、コロナウイルスのためやむを得ず休止することに。サロンでの食事の提供は自粛しながらも、つながりを継続させ高齢者の健康面を保持するために、宅配をスタート。民生委員児童委員の協力を得て、一人暮らしの高齢者にチラシを配布し、宅配の注文を受ける方法を取り入れました。地域の高齢者を見守るための活動として継続することができました。

### 4. 距離をしっかりと確保して寄り添う

コロナ対策として「密閉」「密集」「密接」の3密を避けることが求められています。活動場所によっては、参加される人数に対して十分なスペースが確保できなかったり、換気が十分にできなかったり、衛生環境を整えることが難しい場合もあるかと思います。環境や回数を見直し、工夫されている活動もあります。

ウチはこうしてみました！

#### ●神宮町ふれあいサロン(滋賀学区)

サロンの会場はスペースの関係上使用することができませんが、自治会の前にあるお地蔵様の前で、距離を保ちながら顔を合わせる機会を設けました。人と話す機会が減り、気持ちが沈んでおられる方もおられましたが、少しの時間寄り合えるだけで皆さんの表情がずいぶん和らぎました。



その他「うちではこんな工夫をしています！」といったことがあれば、ぜひ情報をお寄せください。

大津市社会福祉協議会 地域・ボランティア支援グループ ☎526-5336 森野・沢本