

電話

手紙・  
届けもの

オンライン

# コロナの中でも つながる方法

うちで  
できること

訪問

気をつけて  
集まる

社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会

- 4月30日作成の「集まれなくてもつながる方法」をもとに、7月28日に「コロナの中でもつながる方法」としてバージョンアップしました。今回の9月24日更新版では、資料集(広報誌「大阪の社会福祉」掲載記事)等を一部追加しています。
- 「集まれなくてもつながる方法」と「気をつけながら集まる方法」を組み合わせながら、今後の活動を考える際の参考資料として活用してください。

## 目次

1 つながりをつなげないために .....	2
(1) 不安と混乱と戸惑いの中で	
(2) まずは自分の暮らしを第一に	
QA 特に高齢者が気をつけるポイント / 「新しい生活様式」の実践例	
2 集まれなくてもつながる方法 .....	4
(1) 電話でつながろう	
(2) 手紙・届けものでつながろう	
(3) オンラインでつながろう	
(4) うちでできることをシェアしよう	
QA 訪問するときの注意点	
3 気をつけながら集まる方法 .....	9
(1) 活動の目的と、この間の状況を見つめ直そう	
(2) 関連するガイドラインや資料を確認しよう	
(3) 夏場は熱中症にも気をつけよう	
(4) 話し合っ、方向性を決めよう	
(5) 具体的な準備・対策をして、再開へ	
(6) ふりかえって、次につなげよう	
4 ピンチをチャンスに .....	16
資料集 .....	17
(1) 感染予防対策のための関連資料集	
(2) 広報誌「大阪の社会福祉」関連記事集(令和2年4月～9月発行号)	
(3) 大阪市内・全国各地の取り組みを知るために	

### ▶ 本冊子の使い方

- ① さまざまな地域福祉活動、ボランティア・市民活動に取り組む方が、新型コロナウイルス感染症の影響下での活動の方向性や方法を考えるための参考資料として
- ② 社会福祉協議会の職員が、活動者・活動団体の方への助言・支援や、情報収集・発信をするための参考資料として  
(共有する場面・相手に応じて、内容を一部抜粋・要約、編集するなどして活用することも可能です)

※ 本冊子では「社会福祉協議会」について、一部「社協」の略称で記載しています。

# 1 つながりをつなげないために

## (1) 不安と混乱と戸惑いの中で

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、私たちの生活は大きく変わりました。大阪府には令和2年4月7日に緊急事態宣言が発出され、外出の自粛、イベントの開催自粛、そして人との接触を減らすことが要請されました。その後、大阪府では5月21日に緊急事態宣言が解除(5月25日に全都道府県で解除)されましたが、国が示す「新しい生活様式」(P.3参照)を基本として、感染予防に留意した生活を送ることが求められ、予断を許さない状況となっています。

この感染症の影響により、地域福祉活動やボランティア・市民活動に取り組んできた方々は、活動の中止が相次ぎ、戸惑いや葛藤、やり切れなさ、一方で自分自身の健康や暮らしにも不安を覚えながら、複雑な気持ちの中で過ごしてきたことと思います。人が集い、ふれあい、顔を合わせて交流することが醍醐味の活動が制限されるという、これまでにない事態。先が読めないうえ、思いを交わし合うための集まりすら難しい状況が続きました。

このような状況にあっても、つながりが途切れることなく、お互いの暮らしを気にかけるには、何ができるのかを考えるため、さまざまな活動に関わる方(活動者や社会福祉協議会職員など)の参考になるように本冊子を作成しました。

冊子の内容は、4月30日に発行した「集まれなくてもつながる方法」をもとにしていますが、感染症の動向や、地域福祉活動やボランティア・市民活動の状況などを踏まえて、活動再開に向けてのポイントや参考資料などを追加収録し、更新しています。タイトルは「コロナの中でもつながる方法」と改めました。

感染予防を徹底すればどうしても見守り・つながりが弱まってしまふ、しかし、対面でのコミュニケーションにはリスクがつきまとう…というジレンマを感じる人が多いかと思います。「こうすればすべてうまくいく」という方法はありませんが、一呼吸置いて自分自身のこと、自分たちの活動を見つめ直しながら、これからできることを考えるためのヒントにしていいただければ幸いです。

## (2) まずは自分の暮らしを第一に

今回の事態は、誰もが当事者であり、自分ごとに感じる問題となっています。多かれ少なかれ、感染のリスクや、自分が広げてしまう側になるかもしれないという不安を感じるものです。仕事や家庭生活への影響があったり、高齢であることや、基礎疾患があるなど健康への不安をもっている人はなおのことと思います。

活動者の方も、まずは一人の生活者として、自分や家族の暮らしを第一に、健康管理や感染防止に十分留意しながら、決して無理しないことを原則にしましょう。

そのうえでこれまで活動を通してつながってきた人や、同じ地域に住む人へ、今できること、そして今後に向けて必要なことを、無理のないタイミングで、できることから考えていきましょう。

## Q. 新型コロナウイルス感染症について、特に高齢者の方が 気をつけるポイントは？

A. 高齢者の方が新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいことが明らかになっています。感染リスクを下げるためには、手洗いを中心とする感染予防が大切です。

一方、感染を恐れるあまり、外出を控え過ぎると、動かないこと（生活不活発）による健康への影響が危惧されます。

「動かない時間」が増えることで、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなって、フレイル（虚弱）が進んでいきます。

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。また、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

※大阪市ホームページ「新型コロナウイルス感染症で高齢者の方に気をつけていただきたいポイント」（担当：福祉局 高齢福祉課）から抜粋（令和2年6月15日）

【参考】「新しい生活様式」の実践例（厚生労働省ホームページ／令和2年6月19日）

### 「新しい生活様式」の実践例

#### （1）一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する**。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意する**。
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。  
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

#### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

#### （2）日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**  咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）  身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



※一部のみ抜粋しています。

## 2 集まれなくてもつながる方法

大阪市内では、新型コロナウイルス感染症が広がる中であっても、「今できることは何か」「形を変えて何か行動できないか」と、つながりを絶やさないためのさまざまな実践が見られました。ここでは、「集まれなくてもつながる方法」を、(1)電話、(2)手紙・届けもの、(3)オンライン、(4)うちでできることの4つに分けて紹介します。

また、配食活動や気になる世帯への見守り活動など、対面による訪問を実施する際は、P.8を参照してください。

これらの方法は、「活動が再開すればもう関係ない」というものではありません。引き続き、「直接集まることと併用する」「多人数で集まる活動を置き換える」「今後再び感染拡大が起こったときのために」といった発想で取り入れることも考えていきましょう。



▲高齢者の声を聞き取り、体操チラシを作成。見守り訪問ツールとして活用 **中央区社協**

### (1) 電話でつながろう

- ・これまで活動に参加していた方の安否確認や、メンバー間のコミュニケーションのために、日頃から使い慣れている電話は有効です。特別な用件はなくても会話することで、閉じこもりがちな生活の中で「誰かが気にかけてくれている」「つながっている」という気持ちが芽生えます。
- ・特にこれまで見守りや、居場所づくりの活動を通して、気にかけていた人(一人暮らしの人など)についての情報を改めて整理して、個別に連絡することは、お互いの安心感や、何かあったときに SOS を出せる関係につながります。その中で、気になることがあった場合は、区社会福祉協議会、地域包括支援センターなどの相談機関や、場合によっては行政・医療機関などに相談しましょう。

## (2) 手紙・届けものでつながろう

- ・活動団体に関するおたより(ニュースレター)、会えなくなっている参加者へのメッセージカードをつくる動きもあります。一定のフォーマットをつくるなど負担にならないようにして、そこに一言メッセージを添えることで気持ちも伝わります。相談窓口情報のチラシや、マスクなどの衛生物品などを組み合わせて配付することもできます。
- ・接触しないために郵送するほか、活動者の運動を兼ねて歩きながら戸別にポストインすることもできます。玄関先や家の様子から暮らしぶりをうかがうこともできるでしょう。
- ・手紙や届けものは、一方通行になってしまう場合もあるので、前後に電話連絡を併用したり、ポストインする際に、インターホン越しに一言交わすことで双方が安心できます。また、往復はがきの送付(あるいは返信用はがきを含めたポストイン)を取り入れることで、返信によって安否確認や近況報告を共有するといった試みも見られます。



▲「おうち日和」と題して、一言メッセージを書き込めるチラシを地域福祉コーディネーターが作成・配付 **都島区社協**

## (3) オンラインでつながろう

- ・ICT ツールを使うことで、直接会いづらい状況でもできるコミュニケーションの幅が広がります。メールや LINE(無料メッセージアプリ)は多くの人になじみがあると思います。あらためてメンバー間でのコミュニケーションツールとして使い方を見直したり、工夫次第では見守りのツールにもなります。
- ・各種 SNS(会員制交流サイト)は、活動中止の投稿が並ぶだけでは寂しいので、活動にまつわるエピソードやメッセージを共有したり、過去の記事を掘り起こしてシェアしたり、他の関連サイトのリンク記事をUPすることも考えられます。活動団体の方向性によっては、YouTube(動画共有サイト)などを使って、これまでの「見るだけ」だったところを、これを機に「発信する側」に転換していくことも考えられます。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響もあり、一気に普及したのが「オンライン会議」です。テレビでもリモート出演を見ることが一般的になりました。さまざまなアプリケーションがありますが、例えば Zoom、Microsoft Teams、Google Meet などを使えば、インターネットを通して会議を主催したり、参加することができます。メンバー間のミーティングや、団体間のネットワークによる情報交換などに活用して、久々に思いを出し合うこと

で、気持ちの変化や新たなアイデアも生まれることでしょう。「聞いたことはあるけど、できるかな…」という人は、練習を兼ねてよく知っている人同士2～3人から試してみたり、参加を呼びかけられたときには臆せず乗ってみることをおすすめします。

- ・そのほか、Web上でアンケートを入力・集計することができるツールもあります。
- ・こうしたツールの活用に長けた人、あるいは調べれば活用できる人を見つけて、新たに取り入れることで、今後の活動の幅も広がります。

(上記アプリはいずれも無料で使用できるメニューがありますが、あくまで民間企業が提供するサービスであり、一部有料のプランもあります。また、上記に示したアプリはあくまでも一例です。それぞれの最新情報を確認のうえ、ぜひ自分たちの活動に合ったサービスを探してみてください)



◀ 大阪市社協・区社協の担当者会議でもZoomによるミーティングを導入(画面を一部加工)

#### ◆ オンライン会議に「参加」するときのポイント

- ・インターネットにつながるパソコン(PC)かタブレットかスマートフォンを用意する。ウェブカメラとマイク、スピーカー(またはイヤホン)が必要だが、PC本体に内蔵していることが多い。
- ・雑音が入らない環境から参加する。同じ場所から、複数人で参加するときはハウリングしないように気をつける。(例:PCを1台にして2人で使う。3人以上ならプロジェクターで投映するとより見やすい/PCを2台以上使用する場合は、1台のみをマイク・スピーカーONとして、その他はOFFにする。各自がヘッドセットを使用することも有効)
- ・主催者(進行役)の示す流れに沿って参加する。多くの場合、基本はミュート(マイクOFF)として、発言時のみONにする(自由な雰囲気発言し合いたいときは全員ONにする場合もあり)。互いの顔が見えるように、ビデオは全員ONにしておくことが多い。
- ・対面のときよりも、はっきりと端的に話し、大きくうなずくようにする。

#### ◆ オンライン会議を「進行・主催」するときのポイント

- ・初めての方や不安な方には事前にテスト接続を受け付け、基本操作を確認しておく。
- ・当日資料は、メールや郵送により事前共有。議題や進行イメージを明確にして、参加者に伝えておく。(例:〇〇について、一人ずつ意見をお聞きます など)
- ・冒頭に進行役から、基本操作や参加にあたってのルールの確認、時間配分の目安などを説明する。自己紹介を一巡しておく後に発言しやすくなる。
- ・議題ごとに、発言を促す方法を示す。例えば、「近況報告として、〇〇さんから名簿順に一言ずつ発言してください」「疑問点・聞きたいことがあれば画面上で挙手して、指名してからマイクをONにして発言してください」など。
- ・進行(説明や発言の促しをする)と、PC担当(入退室管理、記録メモをチャットに打ち込む、画面共有の操作など)を分担しておくによりスムーズに進めやすい。

## (4) うちでできることをシェアしよう

- ・閉じこもらざるを得ない生活の中では、気持ちが沈んだり、身体機能が低下したりする人が増えることも懸念されます。そのような中、集いの場に参加していた高齢者に向けて、家でできる体操や脳トレを掲載したプリント、毎日の日記をつけられるようなプリントを配付する動きもあります。また、マスクの手作りや寄附に取り組むところもあります。
- ・子育ての分野では、子どもたちが家でできる遊びを紹介したり、各家庭での工夫をシェアすることも考えられます。
- ・このように家でできることについて、先に紹介した(1)～(3)も参考にしながら、対象者が受け取りやすく、取り組む側も過度の負担にならない形でのシェアを考えましょう。周知ツールをつくったり、みんなの声やアイデアを集めるプロセス自体も、コミュニケーションのきっかけになります。

お名前( )

第 週目	1日の振り返り 日記をつけよう!			
	(月)	(火)	(水)	(木)
運動・会話	運動 会話	運動 会話	運動 会話	運動 会話
記憶のテスト	昨日の夕飯は？	昨日の天気は？	今日履いた靴は？	今日の歌を一曲歌いましょう。
一言日記				

体操プリントをしたら左のたれかど缶詰(缶詰+メール含む)をしたら右にのこしましょう

【お題】について思い出して書いてみましょう

今日の感想を一言で書きましょう

ストレッチのプリントを1日に1回、時間を決めて行いましょう！  
脳を活性化させるために、記憶のテストや日記もぜひ書いてみてください。

▲日記をつけられるプリント、体操・脳トレなどのプリントを作成して配付 **城東区社協**



▲マスクの寄附を呼びかけ、マスク不足に困っている施設へ **此花区社協**

以上、4つに分けて紹介しましたが、単独ではなく、複数を組み合わせたり、相手・場面によって使い分けたりすることで可能性が広がります。

そのほかの手法として、つながりづくりの一環として、メッセージを募集して掲示・公開したり、書き込みできるボードを設置する取組みもあります。

また、この事態の中でも途切れることなく継続されていた日常の行動、例えば「買い物」に着目した助け合いの取組み(買い物支援や移動販売など)なども視野に入れると、さらに幅が広がるかもしれません。

## Q. 訪問するときには、何に気をつければいいの？

A. 新型コロナウイルス感染症の影響下でも、高齢者への配食を継続したり、会食会やこども食堂を配達型に切り替えて実施するところもあります。

見守りの観点から必要な場合や、感染症の動向を見ながら「訪問」を取り入れるときには、次に紹介する資料（大阪市福祉局高齢福祉課の作成チラシ）を参考に、気をつけるポイントを確認しましょう。

※同チラシは大阪市ホームページ内「新型コロナウイルス感染症で高齢者の方に気をつけていただきたいポイント」に掲載されています。

## 高齢者のお宅を見守ってくださる方へ 訪問する時の注意事項

### 訪問前後

#### ● 体調確認

発熱などの風邪症状がある時は訪問しない

#### ● マスクを正しく装着

鼻や口を正しく覆えているか確認

#### ● 帰宅後すぐ石けんで手洗い・うがい



### 訪問時

#### ● アルコールで手指を消毒する

訪問先の門やブザーを触る直前  
訪問先を離れたらすぐ

#### ● 屋外で話す

お互いに手を伸ばして当たらない  
距離（1m以上）離れて話す  
15分以内で終える



### 訪問先の方が体調不良であった場合

#### ● 新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）に すぐに相談が必要な場合

- ① 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある。
- ② 高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患（COPD等）基礎疾患がある方や透析・免疫抑制剤・抗がん剤治療を受けている方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある。
- ③ 発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続く。



大阪市新型コロナ受診相談センター 電話：06-6647-0641

#### ● 上記以外の場合

かかりつけ医へ相談するよう勧めてください。

該当しなくても相談できます。  
新型コロナの一般的な相談は裏面の窓口でも受け付けています。

### 濃厚接触者とは？

- 新型コロナウイルス感染が確定した患者さんと同居している家族、長時間乗り物に同乗した方
- 適切な感染防護対策なしに患者さんを診察・看護・介護した方
- 患者さんの体液等に直接接触した方
- 素手で触れることのできる距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策なしで、患者さんと15分以上接触があった方（周辺の環境や接触の状況等から総合的に判断）

【参考】国立感染症研究所 感染症疫学センター 「新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領」より

## 3 気をつけながら集まる方法

4月30日に作成した「集まれなくてもつながる方法」では、人と人が集まる活動の再開について、次のように記載していました。

状況が落ち着いてきたら段階的に、比較的风险が低い場面として、3つの密(密閉、密集、密接)をつくらないように気をつけて少人数で顔を合わせることや、屋外での活動(例:公園での体操、会館近くの広場での居場所活動など)などが取り入れやすくなるかもしれません。人が集まる活動について、いざ再開するときには何が必要か、例えば、体調・体温チェック、手洗いの徹底、消毒、換気、会場レイアウトの工夫など、気をつけておく点を想定しておくこともできます。これまでの活動の人数規模や実施場所・方法について、感染予防の観点から見直すことでリスクを下げることもできるでしょう。

先が見えづらく、暗い気持ちになりがちな状況ではありますが、活動に対する気持ちや仲間同士の思いを途切れさせず、何かしらの希望が見出せるように、お互いに連絡を取り合ったり、落ち着いたタイミングで社会福祉協議会などに相談をしたり、他地域・他団体の取組み情報を聞いてみることも一つです。

緊急事態宣言が解除され、ガイドラインも整備されつつあります。「活動を楽しみにしている人たちのつながりと健康を維持できるように再開したい！」という思いの一方、「感染リスクをゼロにはできない中で、具体的にいつどんな方法で再開すればいいか…」と迷いや葛藤を感じることも多いでしょう。また、再開を決断したものの、ふれあいの要素やコミュニケーションの機会を削らざるを得ず、戸惑いを感じることもあるかもしれません。

このような中で、その時々状況に応じたよりよい選択ができるように、検討のポイント、関連する資料をまとめました。(感染対策の詳細や再開基準を示すものではありません)

活動者の方々には、再開に向けての思いや悩みを、社会福祉協議会の職員などにも相談していただきながら、必要な検討や話し合いを進める一助になれば幸いです。

社会福祉協議会の職員は、この状況下で活動者の方々が抱く複雑な気持ちに寄り添いながら、ともに考え、情報整理や提案をする際に、この資料の内容も参考にしてください。

### (1) 活動の目的と、この間の状況を見つめ直そう

- ・この事態を機に、そもそもの活動の目的と、数か月の休止期間のことを見つめ直してみましょう。
- ・目的を見つめ直すときには、“その活動は、誰にとって、どんな意味のある場だったのか”と考えてみてください。活動に参加していた人たちは何人ぐらいいて、何を楽しみに参加されていて、休止中はどのように過ごしていたのか。活動を担う人たちにとっては、どんな場だったのか。長年続けてきた活動の場合、当初の目的が変化したり、広がっていることに気づくかもしれません。
- ・外出自粛期間が明け、徐々に顔を合わせる機会が増えつつある中、顔の見えるつながりの大切さを身にしみて感じたり、これまで以上に「再開したい」と強く思った人もいることでしょう。一方、これまでとは違う活動方法を取り入れたり、新たな出会いやつながりを

経験して、「こんなつながり方もありかも」という気づきを得た人もいることと思います。

- ・ガイドラインの確認や、具体的な対策だけに目を向けることなく、活動に関わる一人ひとりが、このような視点でふりかえり、自身の思いにも目を向ける、それをグループ内の身近な人や、社会福祉協議会の職員などと共有することから始めましょう。

## (2) 関連するガイドラインや資料を確認しよう

- ・この間、さまざまなガイドラインが作成・発出されています。自分たちの活動に、あてはまるものは何か。各区、大阪市、全国的なものも含めて、最新情報を確認しましょう。
- ・活動内容に関するものだけでなく、会場ごとの使用のルールも必ず確認しましょう。(特に、定員が変更されているところもあるので気をつけましょう)
- ・いずれも「新しい生活様式」(P. 3)が基本となっています。感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い(手指消毒薬の使用も可)や、3つの密(密閉、密集、密接)を回避することなど、再度確認しましょう。
- ・ここでは大阪市での代表的なガイドライン・参考資料や、全国的な関連資料について紹介します。これらをもとに、より使いやすい「チェックリスト」を独自に作成しているところもあります。

**地域活動を実施される皆様へ**  
新型コロナウイルス感染拡大防止のための対策

新型コロナウイルス感染症の発生により、様々な活動が制限されています。このガイドラインは、活動を再開するための参考として策定されたものです。各区、大阪市、全国的なものも含めて、最新情報を確認しましょう。

共通する対策  
 1. 活動の開催場所  
 2. 活動の開催日時  
 3. 参加者の人数  
 4. 参加者の年齢層  
 5. 活動の目的  
 6. 活動の場所  
 7. 活動の時間  
 8. 活動の場所  
 9. 活動の時間  
 10. 活動の場所

主な活動  
 1. 地域活動  
 2. スポーツ  
 3. 飲食  
 4. 買い物  
 5. 散歩  
 6. 散歩  
 7. 散歩  
 8. 散歩  
 9. 散歩  
 10. 散歩

活動ごとの対策  
 1. 地域活動  
 2. スポーツ  
 3. 飲食  
 4. 買い物  
 5. 散歩  
 6. 散歩  
 7. 散歩  
 8. 散歩  
 9. 散歩  
 10. 散歩

お問い合わせ先：06-6999-0000 (08:00-20:00) 06-6999-0000 (08:00-20:00)

### ● 地域活動の再開検討ガイドライン (大阪市)

- ・地域団体の活動を再開するための必要な対策や実施判断の参考として、区長会議において策定されたもの。「対策編」と「チェックリスト編」があります。(大阪市としての標準版であり、各区において実情に応じて活用)

(本冊子内 P.17掲載)

<https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000505469.html>

### ● 百歳体操などの活動を始めるときに気をつけたい 10のこと (大阪市)

- ・「百歳体操」を基本として、保健師の視点からまとめられています。
- ・「10のポイント」がわかりやすくまとめられており、百歳体操に限らず、人が集う多くの活動で共通する部分もあり、参考にすることができます。

(本冊子内 P.18掲載)

<https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/cmsfiles/contents/0000499/499298/0515katudou.pdf>

**百歳体操などの活動を始めるときに気をつけたい 10のこと**

- 参加は体調が良い時に**  
活動の前には体調が良い時に参加しましょう。
- マスクを着けて**  
活動中はマスクを着けて参加しましょう。
- 開始前・終了時の手洗い**  
活動の前・後には手洗いをしましょう。
- 距離は1メートル以上**  
活動中は1メートル以上の距離を保ちましょう。
- 換気**  
活動中は換気を行いましょう。
- 水分補給・熱中症予防**  
活動中は水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。
- 声は控えめに**  
活動中は声を控えめにしましょう。
- 連絡先と出席の確認**  
活動の前には連絡先と出席を確認しましょう。
- 物品の共用**  
活動中は物品の共用を避けましょう。

大阪市福祉局健康課 令和3年11月12日現在

● **こども食堂・フードパントリー開設簡易ハンドブック**  
(NPO 法人全国こども食堂支援センター・むすびえ)

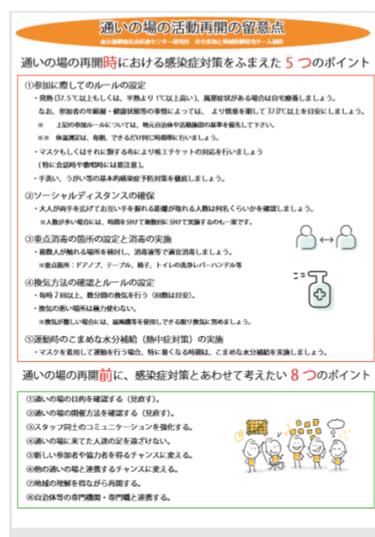
・小児科医が監修し、こども食堂やフードパントリー(食事を配付し、受け取ることができる拠点のこと)開設の手順や注意点が整理されています。

・開催可否の検討、開催に向けての団体内での協議、地域の関係者に理解を得るとき、自治体と意見交換するときなどに活用することが想定されています。

<https://musubie.org/news/2153/>



● **通いの場×新型コロナウイルス対策ガイド**  
(東京都健康長寿医療センター 研究所)



(本冊子内 P.19~20掲載) <https://www.tmghigh.jp/research/release/2020/0529.html>

● **厚生労働省による関係資料**

【運営者・リーダー向けリーフレット】

通いの場を開催するための留意点

<https://www.mhlw.go.jp/content/000636964.pdf>

【参加者向けリーフレット】

通いの場に参加するための留意点

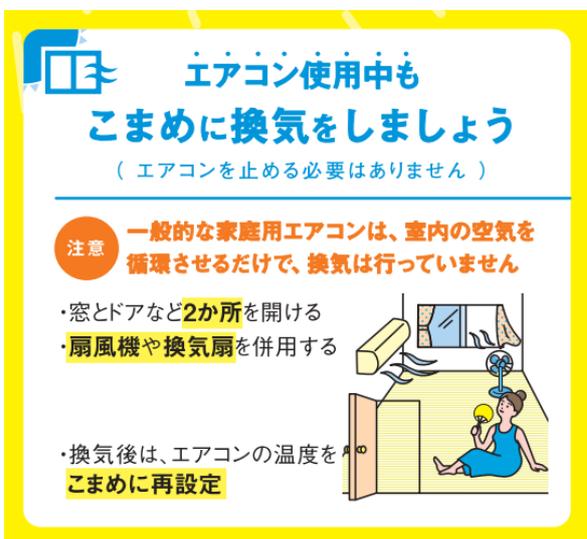
<https://www.mhlw.go.jp/content/000636966.pdf>



(本冊子内 P. 21~22掲載)

### (3) 夏場は熱中症にも気をつけよう

- ・「新しい生活様式」に基づき、マスクの着用が求められる一方で、マスクをしたまま運動をすると、熱中症のリスクが高まります。夏場は、新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策の両面を考え、その場に参加する人に積極的に呼びかけましょう。
- ・厚生労働省ホームページの「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントによると、マスクの着用について「屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です」とされています。
- ・また、エアコンの使用について、「新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう」とされています。



◀ 環境省・厚生労働省作成  
「令和2年度の熱中症予防行動  
(リーフレット)」の一部

## (4) 話し合っ、方向性を決めよう

- ・活動再開に向けての思い、感染症対策に関する考えは、人によりさまざまです。また、ガイドラインがあっても、それだけですべてを判断することはできません。そのため、活動団体の代表者・役員、ボランティアの方々と話し合い、(1)活動の目的とこの間の状況、(2)ガイドライン、(3)熱中症対策などについて一緒に確認し、思いを出し合いながら、十分な理解のもとで判断しましょう。
- ・「実際に集まるか」「集まらないでつながるか」という二者択一ではなく、活動の目的を確認しながら、両者を組み合わせた方法もあります(例:会議を中継してオンライン参加できるようにする／集まるのが難しい人には訪問する など)。また、集まる活動の再開までの手立てとして、「お弁当をテイクアウト方式で地域会館に取りに来る」など、孤立を防ぎ、顔を合わせる機会をつくることを柔軟に考えていきましょう。
- ・活動団体内での話し合いだけではなく、区社会福祉協議会や区役所などと相談して、情報を得ながらすすめることが大切です。同時に、区内の団体同士で情報交換することも意識しましょう。活動再開に向けての考え方や対策を参考にするほか、例えば「密にならないレクリエーションの方法」などは、それぞれが持つアイデアを出し合うことで、個々の活動を充実させることが期待できます。物品の調達についても、地域内・区内で連携し合うことで、安心して再開できる環境づくりがすすめやすくなるかもしれません。

## (5) 具体的な準備・対策をして、再開へ

- ・活動を再開するにあたり、該当するガイドラインや話し合った方向性に基づき、当日に向けて準備をすすめます。必要な準備・対策事項として、次のような点が想定されます。

<p>【事前の検討】</p> <p><input type="checkbox"/> 参加にあたってのルールを決めること(体調・体温チェック、マスク着用など)</p> <p><input type="checkbox"/> 密にならないような場所・時間・人数・プログラム設定と環境づくり</p> <p>↓</p> <p>【開催に向けて】</p> <p><input type="checkbox"/> 必要な物品(例:消毒液、予備用マスク等)、掲示物(感染対策の注意事項等)の用意</p> <p><input type="checkbox"/> 参加者へのお知らせ(体調・体温チェック、マスク着用、感染症対策の説明など)</p> <p>↓</p> <p>【当日】</p> <table><tr><td><input type="checkbox"/> レイアウト・プログラムの工夫</td><td><input type="checkbox"/> 消毒・衛生対策の実施</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> 換気と熱中症対策の実施</td><td><input type="checkbox"/> 出席者情報の確認            など</td></tr></table>	<input type="checkbox"/> レイアウト・プログラムの工夫	<input type="checkbox"/> 消毒・衛生対策の実施	<input type="checkbox"/> 換気と熱中症対策の実施	<input type="checkbox"/> 出席者情報の確認            など
<input type="checkbox"/> レイアウト・プログラムの工夫	<input type="checkbox"/> 消毒・衛生対策の実施			
<input type="checkbox"/> 換気と熱中症対策の実施	<input type="checkbox"/> 出席者情報の確認            など			

- ・この状況下で生活が変化する中、新たに参加対象となったり、活動に関心を持つ人もいるかもしれません。一方、これまでの参加者でも、参加に気持ちが向きづらい人もいるかもしれません。これを機に、改めて積極的に発信をする、気になる人には直接声をかけるなど、周知方法についても考えてみましょう。(ただし、基礎疾患や感染への不安など、自分から言いづらいこともあるので、無理なお誘いにならないよう配慮しましょう)

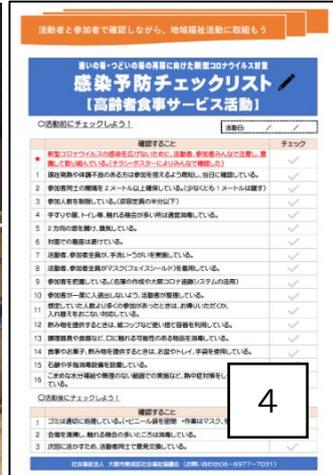
- ・周知チラシや会場内の掲示、活動再開の様子を情報発信する際など、具体的な感染対策について明記することで、より安心して運営・参加できる場になります。
- ・活動が元通りに戻ることがすべてではありません。活動者、参加者で協力し合い、状況を踏まえて折り合いをつけるポイントについても考えながら、進めていきましょう。



▲ 7月8日、4か月ぶりに会食会を再開した都島区桜宮地域。手指消毒、会食開始までのマスク着用、飛散防止用の板の設置など、万全の配慮のもと開催 **都島区社協**

## (6) ふりかえって、次につなげよう

- ・活動が終了したら、それぞれが気づいたことをふりかえり、意見を出し合い、今後に活かしましょう。
- ・今までとは違う対策への負担感や、十分なふれあい・交流ができないことへの戸惑いを覚えることもあれば、久々の再会から活動の大切さを実感したり、参加者とボランティアの間で心温まるやりとりがあるかもしれません。やりきれない思いを言葉にすることも大切ですが、問題点だけではなく、今できること・これから改善できる可能性があることにも目を向け、お互いをねぎらうことを心がけましょう。参加者から寄せられた嬉しい声や、よかった点についても積極的に共有することが次への力になります。
- ・休止期間を経て(あるいは活動の形を変更して実施する中で)個々の参加者について、「今までと違って元気がないように感じる」「もの忘れがすすんでいるのでは…」など、今まで以上に生活状況の変化が見えるかもしれません。そのような気づきを大切にして、見守り、気にかけて、必要なときには区社会福祉協議会や地域包括支援センターなどの相談機関とも連携するようにしましょう。
- ・感染症の動向や、活動にあたっておさえるべきポイントなどは今後も変化していくことが想定されます。そして、この状況下での活動展開のアイデア・工夫も、これからたくさん出てくることが期待されます。引き続き、各団体内での話し合いとともに、区社会福祉協議会や区役所、他の団体とも連携、情報共有しながら、今後につなげていきましょう。



▲ 各地域での活動再開に向けて連絡会の場やツールを用いて支援 **東成区社協**

- 1 「地域福祉活動Re:スタートセット」として、マスク、手袋、ペーパータオル、非接触体温計、消毒液、フェイスシールドなどを各地域に配付
- 2 活動者、参加者みんなで感染予防について注意し、意識して取り組むことができるように会場内に掲示するポスターを作成
- 3 「地域ケアネットワーク連絡会」の場で活動再開に向けて話し合い(深江地域)
- 4 「高齢者食事サービス活動」「ふれあい喫茶・サロン活動」「子育て支援活動」等の感染予防チェックリスト

※東成区社協のホームページでは、活動再開に向けての参考資料として、「通いの場・つどいの場の再開に向けて～コロナウイルス対策について～」(全20ページ)と、感染予防チェックリストを公開しています。

<http://www.higashinarikushakyo.jp/katsudo/>

## 4 ピンチをチャンスに

### 今だからこそ考えられる つながり方の新たな選択肢

地域福祉活動やボランティア・市民活動のうち、特に居場所づくりの活動は、この感染症ととても相性が悪く、さまざまなつながりが阻害されてしまう状況になりました。

しかし、考え方を変えると、この感染症以外にも、物理的な距離があるとき、時間が合わないとき、災害時など、「集まらない状況」は起こり得るものです。また、身体状況により集まりの場に出向けない、あるいは家庭の事情で家を離れられないなど、「集まりづらい人」もいます。

このピンチを少しでも前向きに捉えたとすれば、ここで紹介した「集まれなくてもつながる方法」は、実は「日頃からの集まらない状況や、集まりづらい人のための選択肢を増やす可能性がある」と考えることもできます。

例えば、居場所の参加者のうち特に気になる人の連絡先を整理しておくことで災害時・緊急時の安否確認がしやすくなること、また、会議にオンラインでも参加できるようにすることで直接出向くことができなくても意見を言える人が増えることなどが考えられます。

長い目で見たときに、人と人とのつながりが弱まるのではなく、今までの集まり方に新たな要素——例えば、気になる人への見守り、ちょっとした困りごとへの助け合い、災害時の対策、さまざまな場にアクセスしづらい人の社会参加——が付け加えられたり、より充実できる契機となれば幸いです。

そのためには、今までのメンバー、今までのやり方だけではなく、新たな仲間を加えて一緒に知恵を出し合ったり、さまざまな強みをもつ他の活動団体とネットワークをつくったり、企業・商店や学校なども含めた新たな協働に一步踏み出すことが近道になるかもしれません。

### おわりに

繰り返しになりますが、活動者の方は、まずは自分自身の暮らしを第一に、焦らず、無理をしないようにしてください。

「集まれなくてもつながる方法」があるからと言って、直接顔を合わせてコミュニケーションをとること、みんなで集まることの価値は決して変わるものではありません。とは言え、まだまだふれあいや交流は十分にできない中で、もどかしさを感じる状況は続くことが見込まれます。活動者、参加者、そして社会福祉協議会の職員なども一緒になって力を合わせて、その時々「今できること」を選び取っていくしかありません。

人と人との身体的な距離を保つことが求められる今こそ、改めて人と人とが気にかける心や社会的なつながりをつくることの大切さ、そして、これまで積み重ねてきた活動への思いを再確認しながら、さまざまな“アイデア”や“チャレンジ”を共有して、つながりづくりの新たな一歩をともに創っていきましょう。

# 資料集

## (1) 感染予防対策のための関連資料集

地域活動の再開検討ガイドライン(大阪市) ※「対策編」2ページ目のみ

# 地域活動を実施される皆様へ

## 新型コロナウイルス感染拡大防止のための対策

緊急事態宣言は解除されましたが、ワクチンや特效薬が開発される日までは感染リスクを抑制しながら「新しい生活様式」を日常化するとともに、地域活動にも一定の制約が必要な状況かと存じます。徐々にではありますが安心して地域活動を始めていただくためのチェックリストをご参考として整理しましたのでご活用ください。活動再開を急ぐ必要はないと存じますので、地域のみなさまで知恵を出し合い、地域活動に従事される方々、参加する住民の方々の健康と安全の確保にご配慮いただきますよう、自律的な運営をお願いいたします。ご不明な点があれば下記までお問い合わせください。



共通する対策	主な活動	活動ごとの対策
<p>【3密の回避】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>会場の換気</li> <li><input type="checkbox"/>対人距離 2m (最低1m) 間隔確保</li> </ul> <p>【衛生対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>マスク又はフェースシールド着用 (高齢者を対象とした体操以外の運動中は外す)</li> <li><input type="checkbox"/>大声での会話・高唱を避ける</li> </ul> <p>【参加者把握】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>出席者名簿で連絡体制確保 (感染者発生の際には必要に応じて公的機関へ情報が提供されることを参加者に周知するなど個人情報取扱にも忘れずに)</li> <li><input type="checkbox"/> (不特定多数の人が参加する行事) 府導入の「大阪コロナ追跡システム」を活用</li> </ul> <p>【参加制限】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>参加者数の制限 (屋内：100人以下、かつ収容定員の半分以上) (屋外：200人以下、かつ人との距離を確保)</li> <li><input type="checkbox"/>大人数での参加を制限</li> <li><input type="checkbox"/>体温チェック、風邪症状がある方の参加制限</li> </ul> <p>【消毒・衛生対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>石鹸、消毒用アルコール準備</li> <li><input type="checkbox"/>手で触れる共有部分を有効な消毒方法で消毒                     <ul style="list-style-type: none"> <li>①消毒用アルコール</li> <li>②次亜塩素酸ナトリウム</li> <li>③熱湯消毒 80℃10分</li> <li>④界面活性剤</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/>配付物の手渡しを避ける</li> </ul> <p>【ごみの廃棄】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>ごみはビニール袋に密閉</li> <li><input type="checkbox"/>作業はマスク・手袋着用</li> </ul> <p>【広報・周知】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>人と人との距離の確保、咳エチケット、手洗い・手指の消毒、健康管理について役員や参加者へお知らせ</li> </ul> <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>高齢者や妊婦など重症化リスクの高い人が参加する行事は、対策をより徹底</li> <li><input type="checkbox"/>感染が拡大傾向になった場合、事業中止や実施方法を見直し</li> </ul>	<p>屋内 (地域集会施設、区民センター、体育館など)</p> <p>【飲食・物販を伴う活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>心れあい喫茶</li> <li>高齢者食事サービス</li> <li>子ども食堂など</li> </ul> <p>【運動を伴う活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>百歳体操</li> <li>学校体育施設開放事業など</li> </ul> <p>【会議、研修、学習会など】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>会議・打合せ</li> <li>子どもの学習支援</li> <li>生涯学習ルーム事業など</li> </ul> <p>【交流会、遊戯など】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子育てサロン、囲碁・将棋サロン</li> <li>カラオケ大会など</li> </ul>	<p>屋外 (公園、校庭、通学路など)</p> <p>【飲食・物販を伴う活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>夏まつり、朝市</li> <li>バーベキュー大会など</li> </ul> <p>【運動を伴う活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゲートボール大会</li> <li>ソフトボール大会</li> <li>地域運動会</li> <li>学校体育施設開放事業など</li> </ul> <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>通学路見守り、夜警</li> <li>青色防犯パトロールなど</li> </ul> <p>その他 (屋内・屋外)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>防災訓練など</li> </ul>
	<p>【飲食・物販を伴う活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>箸をおくテーブルなど直接口に触れる可能性のある場所は消毒しましょう</li> <li><input type="checkbox"/>大皿での取り分けによる食事提供は控えましょう</li> <li><input type="checkbox"/>食品の十分な加熱や温度管理などの食中毒対策を行いましょう</li> <li><input type="checkbox"/>調理後は、できるだけ早く食べましょう</li> </ul> <p>【運動を伴う活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>こまめな水分補給や無理のない範囲での実施など、熱中症対策をしっかりと行いましょう</li> </ul> <p>【会議、研修、学習会など】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>滞在時間が短くなるよう工夫しましょう</li> <li><input type="checkbox"/>施設内での食事は控えましょう</li> <li><input type="checkbox"/>こまめな水分補給や無理のない範囲での実施など、熱中症対策をしっかりと行いましょう</li> </ul> <p>【交流会、遊戯など】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>参加者が共有し口が触れる可能性がある物品 (おもちゃ、マイクなど) は消毒しましょう</li> <li><input type="checkbox"/>施設内での食事は控えましょう</li> <li><input type="checkbox"/>こまめな水分補給や無理のない範囲での実施など、熱中症対策をしっかりと行いましょう</li> </ul>	<p>【飲食・物販を伴う活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>座席の間隔を十分に空けましょう</li> <li><input type="checkbox"/>こまめな水分補給や無理のない範囲での実施など、熱中症対策をしっかりと行いましょう</li> <li><input type="checkbox"/>食品の十分な加熱や温度管理などの食中毒対策を行いましょう</li> <li><input type="checkbox"/>調理後は、できるだけ早く食べましょう</li> </ul> <p>【運動を伴う活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>こまめに手洗いをしましょう</li> <li><input type="checkbox"/>近距離や接触したりする活動は控えましょう</li> <li><input type="checkbox"/>更衣室・観客席・待機場は換気を確保しましょう</li> <li><input type="checkbox"/>こまめな水分補給や無理のない範囲での実施など、熱中症対策をしっかりと行いましょう</li> </ul> <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>車内では窓を開けるなど適切な換気をしましょう</li> <li><input type="checkbox"/>こまめな水分補給や無理のない範囲での実施など、熱中症対策をしっかりと行いましょう</li> </ul> <p>その他 (屋内・屋外)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>炊き出し訓練の際は飲食を伴う活動同様の対策を取りましょう</li> <li><input type="checkbox"/>こまめな水分補給や無理のない範囲での実施など、熱中症対策をしっかりと行いましょう</li> </ul>

お問い合わせ先：〇〇区役所〇〇課 (06-〇〇-〇〇) 〇〇区まちづくりセンター (06-〇〇-〇〇)

(上記内容は、大阪市の標準版であり、各区において実情に応じて活用)

# 百歳体操などの 活動を始めるときに気をつけたい 10のこと

新型コロナウイルス感染を防ぐために、また体操や活動を楽しく長く続けるためにできる限りの対策を行いましょう。

## 1 参加は体調が良いときに

熱があるときや風邪のような症状があるときは参加を見合わせましょう。

## 2 マスクを着けて

お互いを感染から守るために正しく鼻と口を覆いましょう。体操や活動、おしゃべりのときは必ず着けましょう。



## 3 開始前・終了時の手洗い

ウイルスを「持ち込まない」「持ち帰らない」ために、石けんでしっかりと手を洗いましょう。手を洗うまで目・鼻・口を触らないようにしましょう。

## 4 間隔は1メートル以上



活動やおしゃべりは、前後左右、少なくとも1メートル以上あけましょう。

## 5 換気

体操や歌などの息が上がる活動  
常に換気  
発声が少ない活動  
30分に1回10分程度  
開始前後も換気



## 6 水分補給・熱中症予防

年を重ねると、暑さを感じにくくなります。マスクで顔が熱くなるため、熱中症のリスクが上がります。水分を必ず持参し喉が渇く前に1日2リットルをめやすに水分を摂りましょう。



## 7 慣れるまで負荷は軽めに

マスクをつけて体操すると、心肺機能に負担がかかります。自粛前と同じ負荷や回数で急に再開すると、体に大きな負担がかかることになります。おもりを着けずに、半分の回数から始めるなど、自身の体調と相談しながら少しずつ慣らし、無理のないように行いましょう。

## 8 声は控えめに

認知症予防・口腔機能低下防止のためにおしゃべりは必要ですが、控えめにしましょう。体操のかけ声は、血圧を上げないために必ず行いましょう。ただし、声量は控えめに。

## 9 連絡先と出席の確認

活動の中止の連絡等のため、すぐに連絡できるよう、連絡先を交換しておきましょう。活動のお世話役の方は、出席状況を控えておきましょう。

## 10 物品の共用

物品の共用を禁止する必要はありません。おもちカバーやいすなどは、触る前と触れた後に石けんで手洗いをするなどで感染リスクを最小限にすることができます。

## 通いの場×新型コロナウイルス対策ガイド「通いの場の活動再開の留意点」 (東京都健康長寿医療センター研究所)

### 通いの場の活動再開の留意点

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム制作

#### 通いの場の再開時における感染症対策をふまえた5つのポイント

##### ①参加に際してのルールの設定

- ・発熱(37.5℃以上もしくは、平熱より1℃以上高い)、風邪症状がある場合は自宅療養しましょう。  
なお、参加者の年齢層・健康状態等の事情によっては、より慎重を期して37.0℃以上を目安にしましょう。
- ※ 上記の参加ルールについては、地元自治体や活動施設の基準を優先して下さい。
- ※※ 体温測定は、毎朝、できるだけ同じ時間帯に行いましょう。
- ・マスクもしくはそれに類する布により咳エチケットの対応を行いましょう  
(特に会話時や歌唱時には要注意)。
- ・手洗い、うがい等の基本的感染症予防対策を徹底しましょう。

##### ②ソーシャルディスタンスの確保

- ・大人が両手を広げてお互い手を握れる距離が取れる人数は何名くらいかを確認しましょう。  
※人数が多い場合には、時間を分けて複数回に分けて実施するのも一案です。



##### ③重点消毒の箇所の設定と消毒の実施

- ・複数人が触れる場所を検討し、消毒液等で適宜消毒しましょう。  
※重点箇所：ドアノブ、テーブル、椅子、トイレの洗浄レバーハンドル等



##### ④換気方法の確認とルールの設定

- ・毎時2回以上、数分間の換気を行う(回数は目安)。
- ・換気の悪い場所は極力使わない。  
※換気が難しい場合には、扇風機等を使用しできる限り換気に努めましょう。

##### ⑤運動時のこまめな水分補給(熱中症対策)の実施

- ・マスクを着用して運動を行う場合、特に暑くなる時期は、こまめな水分補給を実施しましょう。

#### 通いの場の再開前に、感染症対策とあわせて考えたい8つのポイント

①通いの場の目的を確認する(見直す)。

②通いの場の開催方法を確認する(見直す)。

③スタッフ同士のコミュニケーションを強化する。

④通いの場に来てた人達の足を遠ざけない。

⑤新しい参加者や協力者を得るチャンスに変える。

⑥他の通いの場と連携するチャンスに変える。

⑦地域の理解を得ながら再開する。

⑧自治体等の専門機関・専門職と連携する。



## 通いの場×新型コロナウイルス対策ガイド「通いの場の再開チェックリスト」 (東京都健康長寿医療センター研究所)

### 通いの場の再開チェックリスト

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム制作

#### 再開する前に

- 通いの場の目的を確認する（見直す）。
- 通いの場の開催方法を確認する（見直す）。
- スタッフ同士のコミュニケーションを強化する。
- 通いの場に来てた人達の足を遠ざけない。
- 新しい参加者や協力者を得るチャンスに変える。
- 他の通いの場と連携するチャンスに変える。
- 地域の理解を得ながら再開する。
- 自治体等の専門機関・専門職と連携する。

#### いよいよ再開する

- 広報（チラシ等）に盛り込む内容
  - 参加費は、おつりの必要が無いよう呼びかける。
  - 具体的な内容と安全策をほどこしていることを説明する。
  - 参加者多数の場合には入場を制限・断る場合があることを明示する。
  - 気になることがある場合の問い合わせ先を表示する。
  - ソーシャルディスタンスがとれる人数にすることを表示する。
  - 可能な場合には、事前予約制にし、参加者を把握する。
  - マスクの着用、体調が悪い人は参加しないことを表示する。
  - 備え付けの上履きがある場でも、上履き持参を呼びかける。

#### ●当日の材料や備品の準備

- 消毒しにくい形状の物は使用しない。
- マスクや手袋、消毒剤などを十分準備する。
- 伝えるべきルールについてわかりやすい掲示物を作成する。
- 使い捨ての物品（紙コップなど）を使用する。
- 道具や材料は共有しないように、個別に用意する。
- 食事やお菓子は個装された物を用意する。

#### ●プログラムの準備

- 屋外や建物のテラスで開催出来ないか検討する。
- ソーシャルディスタンスが保てる内容を企画する。
- 歌を歌ったり、息が荒くなるプログラムは控えるようにする。
- 再開後しばらくは時間を短くした内容を実施する。
- 参加できない人のため、オンラインで参加できるか検討する。
- 大声で指示せず、マイクかポスター・ボードで説明する。
- 会場の大きさにあった適正人数に限定した内容にする。
- 固定したスタッフ・メンバーで運営するよう検討する。
- 見学や視察・取材は電話またはオンラインで対応する。

#### ●スタッフのトレーニングと危機管理

- 衛生管理面で注意すべき点、備品の使用方法を学習する。
- 開催日に確認する項目をリストアップする。
- 特に人が密集、接触しやすい内容や時間帯の対応を話し合う。
- 体調不良者が出た場合の休息場所や付添い者を決める。
- 体調不良者が出た場合の連絡、指示体制、流れを確認する。

#### 開催日

##### ●会場の準備

- 使用開始前にしっかり清掃と消毒、換気をする。
- チェック項目の確認と、消毒をする箇所に目印をつける。
- 衛生備品を使う度に、人が移動する必要がないよう十分な数を配備する。
- 椅子は可能な限り2mの間隔を保ち、不要な資材は出さない。
- 子どもがいる場合には、子ども用の除菌剤などを用意する。
- テレビのリモコン、本などいろいろな人が触る物品は置かない。

##### ●受付

- 参加者が一度に入場しないよう、スタッフが整理をする。
- 入室時刻、検温を記録し、体調（咳、倦怠感など）を聞く。
- 参加費は直接箱などに入れてもらい、後日消毒する。
- 本人に名簿の記入はしてもらわずに、スタッフが記入する。
- 荷物置き場を決め、荷物同士が接触しないようにする。
- 杖、車いす、ベビーカーなど他者が触れないように置く。
- ドアや手すりは、スタッフが随時消毒する。
- マスクを持参していない場合は、マスクを支給する。
- 入口に衛生管理に関する注意書きなどを掲示する。
- 参加人数が多いと感じる場合、お帰り頂くなどの対応をする。

##### ●プログラム開始時

- 開始時に、まずは参加者の最近の体調や様子を尋ねてみる。
- ルールは、具体的な物を示して説明したり、やって見せる。
- 以前なかった換気機材などがある場合には、注意をうながす。
- ソーシャルディスタンスの距離を参加者同士で確認する。
- 体調がすぐれない時の対応を説明し、担当者を紹介する。

##### ●プログラム中

- 手洗いを促し、ソーシャルディスタンスの確認をする。
- 参加者をグループに分け、グループ間の移動や接触を減らす。
- 会場の出入り口、トイレなども定期的に消毒する。
- 途中で、窓を開けたり、扇風機などで換気する。
- 飲食物は、トレイにて持ち運びをし、参加者に手渡ししない。

##### ●プログラム終了時

- プログラムの感想や不安な点はなかったかなどを聞く。
- 一斉に参加者が帰らないよう、時間をずらして退出させる。
- 個人が消費した飲食物のゴミは、各自持ち帰りとする。

##### ●プログラム終了後

- 会場の清掃を行い、消毒する。
- 反省会を行い、問題点などを話し合い、次回の改善につなげる。
- スタッフ同士で、お互いにねぎらい、心のケアをする。
- 参加者の肯定的な声は全員で共有する。
- その日の参加者数、課題などを、専門職などにも報告する。

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

## 通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、市町村の保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。



通いの場を開催するために、「**3つの密（密閉、密集、密接）**」を避ける、「**人と人との距離の確保**」、「**マスクの着用**」、「**手洗い**」が大切です

### ～感染拡大を防ぐためのポイント～

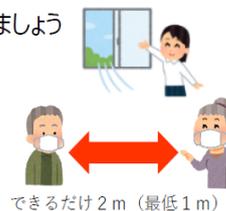
- ❖ 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
- ❖ 参加者の体温や体調の確認を行い、**参加者名簿を作成し、記録**するようにしましょう  
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- ❖ 参加者には、「**毎日体温を計測**をする」「**症状がなくてもマスクを着用**する」「**水と石けんで丁寧な手洗い**をする」ように呼びかけましょう
- ❖ 市町村の担当者などと連携し、**参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけ**を行うことも大切です



#### 開催中は、

- ❖ 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、**適宜、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）やアルコールなどで消毒**を行きましょう
- ❖ 公民館など室内で開催する場合は、**1時間に2回以上の換気**を行きましょう
- ❖ 参加者同士の間隔は、**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空ける**ようにしましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たないように**、注意を促しましょう
- ❖ 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、**大きな声を出す機会を少なく**するように工夫しましょう

体操は  
お互いの  
距離をあけて



できるだけ2m（最低1m）

### ～体操など身体を動かす活動をする場合～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、**無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮**をしましょう  
注：公園など屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- ❖ 熱中症予防のため、**こまめな水分補給や室温調整などを行う**よう気をつけましょう



### ～飲食を伴う活動をする場合～

- ❖ 座席の配置は、**横並びで座るなどの工夫**を行い、距離をとるように調整しましょう
- ❖ 会食等では、**料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたもの**を用意しましょう
- ❖ 食器やコップ、箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

厚労省 高齢者 体操

検索

令和2年6月

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

## 通いの場に参加するための留意点



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、  
「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

### ～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 毎日、**体温を計測**し、体調を確認しましょう
- ❖ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ❖ 症状がなくても**マスクを着用**しましょう
- ❖ こまめに、**水と石けんで丁寧な手洗い**を心がけましょう
- ❖ **1時間に2回以上の換気**をしましょう
- ❖ お互いの距離は、  
**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上**空けましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2m（最低1m）

### ～体操など身体を動かす時～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、  
**無理をせず、早めに休憩**を取りましょう
- ❖ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温を調整**しましょう



### ～食べたり、飲んだりする時～

- ❖ 座席は、**横並びで座る**などの工夫を行いましょう
- ❖ **料理は個々に分けて**、**茶菓は個別包装されたもの**を選びましょう
- ❖ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくは  
こちら

厚労省 高齢者 体操 検索



←QRコード読み取り

## (2) 広報誌「大阪の社会福祉」関連記事集

※写真をカラー加工していますが、誌面はいずれも発行時点のものとなります。

広報誌「大阪の社会福祉」 令和2年4月発行号(799号) 1面

CONTENTS

中央区 日頃から「こともの方」に  
対応できる心構えを ②

シカゴの社会福祉 視察研修参加者レポート④ ③

市社協 (特集)  
地域福祉シンポジウム  
小地域福祉活動の推進と今後の展開 ④ ⑤

市社協 できるかも?!  
社会とつながり地域をつくる市民後見人活動 ⑥

市社協 理事会・評議員会開催  
こんなことやっています! 私たちの施設から♪  
社会福祉法人 央福祉会 特別養護老人ホーム ウェルネスあびこ  
「人」が真ん中の運営で地域貢献にも力を注ぐ ⑧

# 大阪の 社会福祉

2020.4  
779

The social welfare  
in OSAKA

社会福祉 大阪市社会福祉協議会

<http://www.osaka-sishakyo.jp>



北中道地域高齢者食事サービス活動(東成区)では  
毎月の高齢者の会食を配食にきりかえて訪問・安否確認

生活福祉資金をはじめとする社協への相談も増える中で、市社協・区社協として、感染防止に留意しながら対応している。

減収や離職、閉じこもりがちになるなど、生活状況が深刻化する市民も増加している。

「点をもって、つながりを絶やさない動きも見られる。」

### 市社協・区社協

つながり  
絶やさないために

— 新型コロナウイルス感染症の影響の中で —

新型コロナウイルス感染症が国内で広がる中、市民の暮らしへの影響は大きく、地域のサロン活動や、イベントの中止が相次いでいる。

多くの地域では、拡大防止の観点から、定期的に実施している活動を中止、あるいは実施方法を変えるなどの対応が取られている。運営者からは「スタッフの意見を聞いて、やむを得ず中止にしたが、このような状況の時に開けない。居場所として」と複雑な思いもある。「再開のめどが立たないが、いつも来てくれている参加者の気持ちの火を消さない方法はないかと悩む」と葛藤の声がある。

一方、「日頃の参加者のうち、気になる人については、個別に訪問したり、連絡を取るようになっている」と、見守りの視

CONTENTS	
中央区 外出自粛の中でも見守り・つながり続けるシカゴの社会福祉 視察研修参加者レポート⑤	2
市社協(区社協)特集「集まれなくてもつながる方法」今できること、これからのこと	3
旭区 誰かを「受け入れる」ことで、自分の「居場所」ができる	4
西区 いつもものマチで、楽しくおしごと体験!	5
平野区 屋根のシート張り講習会	6
はじめまして!こんにちは、NPO法人FAIRROAD	7
学校内に多様性を受容する居場所を創造する	8

# 大阪の社会福祉

2020.5  
780

The social welfare  
in OSAKA

社会福祉 大阪市社会福祉協議会 <http://www.osaka-sishakyo.jp>



外出しづらくなっている高齢者宅にポストイングする中央区玉造地域の高木義一地域福祉コーディネーター (2面に関連記事)

人との接触を減らすことが要請されている中で、地域福祉活動の現場では、つながりを絶やさないために何ができるのか。今号では、中央区の取組み事例(2面)と、「集まれなくてもつながる方法」(4・5面)をまとめて紹介する。

新型コロナウイルス感染症の拡大はとどまるところを知らず、市民生活に大きな影響を及ぼしている。この感染症の影響を受け、収入の減少もしくは失業等により生活資金で困っている人を対象とした「緊急小口資金」「総合支援資金」の特例貸付が、3月25日から全国的に実施されている。大阪市内では、各区社協が窓口となっており(区役所に窓

口を構える区もあり)、受付開始以来、電話や来所による相談、郵送による申込みなどが相次ぐ状況に対して、市・区社協全体で、職員の応援体制を組みながら対応している。また、4月20日からは、一定期間の家賃相当額を支給する制度である「住宅確保給付金」の対象要件が広がり、窓口である生活困窮者自立相談支援窓口(区役所内)には、多くの問合せが寄せられている。

## 生活資金の相談に応援体制を組みながら対応

協 協  
社 社  
市 区

聞き取り項目と高齢者から寄せられた声(一部)

①新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅での生活に過ごしていますか？
・テレビを見ている ・読書 ・川柳づくり ・断捨離
②外出自粛をする中で、健康のために工夫していることはありますか？
・家の周りを散歩 ・植木の剪定 ・脳トレ ・ラジオ体操
③今知りたい情報はありますか？または、したいことはありますか？
・イラスト付きの家でできる体操 ・脳の刺激になること ・人と会いたい、話したい

新型コロナウイルス感染症により外出自粛が要請される中、中央区社協では、自宅でも過ごす高齢者のニーズ把握と見守りを兼ねた情報提供をすすめている。

中央区

外出自粛の中でも見守り・つながり続ける

まずは声を聞くことから

中央区社協で、地域支援担当とともに企画・推進を担う生活支援コーディネーターの大谷琴美さんに取組みのきっかけを聞いた。「3月頃から集いの場が開催できなくなり、中止の連絡をすることが続きました。参加

できなくなって残念だとの声や、次に元気で来ることができるようがんばって過ごします」という声を聞く中で、これまで「閉じこもらないで交流しましょう！」と発信してきた生活支援コーディネーターとして、今の期間にこそできることはないかと考えました。

まずは第1段階として、聞き取りによるニーズ調査を実施。地域福祉コーディネーター(地域ごとに配置)が、普段見守っている高齢者へ、電話や訪問により自宅での過ごし方などを聞き取り。また、老人福祉センターとも協働体制を組み、老人会会長やセンター利用者に同内容を聞き取り、200件を超える声が集まった。

職員実演の体操チラシを作成

ニーズ調査後、第2段階として、A4両面の情報提供チラシを作成。表面は区保健福祉センター協力のもと、感染症の相談窓口情報を紹介するとともに、自宅での過ごし方として寄せられた声を紹介。裏面には自宅で行える体操を8つ掲載している。4月下旬から、このチラシを



チラシをもって高齢者宅へ(左:大谷さん、右:高木さん)

難しさや迷いの中でも見守りを継続

4月23日にチラシを受け取り、さっそく配付を始めた玉造地域の高木義一地域福祉コーディネーターに話を聞いた。高木さんが日頃から見守っている

のは要援護者名簿の登録者や、さまざまなきっかけで接点があった人など200人を超える。「普段から訪問を楽しみに待っていて、あなたの顔見たら元気なるわ」と言ってくれる人もいます。今は人との接触を避けることが原則ですが、最近つながりができた人の場合、訪問ではなく電話だと誰だかわかってもらえないこともあるんです。この状況で見守る難しさを感じながらも、感染予防に留意して、相手に合わせた方法での見守りを続けている。

「高齢者の方には、外出自粛を呼びかけながらも、適度に散歩・運動することをすすめています。それと、以前から関わりがある方の忘れが気になっているけど、今の状況でどのタ

本誌では、今後も新型コロナウイルス感染症の影響下でのつながりを絶やさないための各区・地域の取組みを紹介していく予定です。

【1日5分】毎日体操 奇数日には①②③④、偶数日には⑤⑥⑦⑧をやります

介護予防事業の講師監修のもと、区社協職員がモデルとなって実演(情報提供チラシの裏面)



CONTENTS	
8	こんなことやっています！私たちの施設から 社会福祉法人関西中央福祉会 淀川暖気の苑 暖かい気持ち・感謝の気持ちを持って
7	シカゴの社会福祉 視察研修参加者レポート⑥
6	学びのテーマ・ポイント集
5	地域福祉活動者のための
4	市社協(特集) 地域の力を引き出す「学びの場」をつくらう
3	此花区 マスク不足の施設に地域の思いをお届け
3	城東区 自宅でできる体操・脳トレ・日記を配付
2	市社協・区社協 外出自粛の中でもつなげる安心感を ― 外出自粛高齢者・障がい者等見守り支援事業 ―

# 大阪の 社会福祉

2020.6  
781

The social welfare  
in OSAKA

社会福祉 大阪市社会福祉協議会

<http://www.osaka-sishakyo.jp>



▲地域のボランティアの方からお弁当が届けられた(北区豊崎地域)  
※各区で一人暮らし高齢者等へ安否確認を兼ねた食事を配達。  
地域のボランティアや給食事業者が協力。(2面に関連記事)

市社協  
新しい日常の中でも  
気にかける地域を

市民生活に大きな影響を及ぼしている新型コロナウイルス感染症は、緊急事態宣言が解除され、一定の自粛が緩和されたものの、引き続き感染防止に留意しながら生活することが求められている。

地域福祉活動の現場においても、集いの場が開催できなかつたり、自宅で過ごす必要がなければならぬ状況が続く、「人と話す

ことが少なくなつた」「不安を感じる人が多い」などの声が聞かれる中、各区においても、難しさや迷いの中でも、つなぐりを絶やさない。ために、工夫しながら取組みをすすめている。

今号では、市・区社協で取り組んでいる「外出自粛高齢者・障がい者等見守り支援事業」(2面)、城東区・此花区の取組み事例(3面)を紹介する。

**市社協  
区社協**

**外出自粛の中でもつながる安心感を**  
— 外出自粛高齢者・障がい者等見守り支援事業 —

**お弁当で  
つながりを実感**

この間、外出やイベント開催の自粛が要請されるなど、地域のふれあいやつながりの機会が失われることが懸念される状況が続いた。このような中で、高齢者や障がい者等が、孤立状態に陥ったり、不安を抱えたまま暮らすことがないように、地域の方々とともに、見守りや安否確認等を強化する取組みとして、大阪市社協・区社協では「外出自粛高齢者・障がい者等見守り支援事業」を実施している。その一つとして、地域でボランティアとして活動する方々の協力のもと、食事サービスに登録されている方を対象として、安否確認を兼ねた食事を配達。各区社協を通して、地域ごとに希望者を募り、給食事業者による個別配達や、会館からのボランティアの方による配達など、5月下旬から6月にかけて、1万食近いお弁当が届けられた。お弁当を届けた地域のボランティアの方からは「久しぶりに会って近況を聞くことができ



啓発チラシとお弁当が届けられた(中央区南大江地域)



笑顔が自然とこぼれる(此花区西島地域)

よかった」「会わない間に少し物忘れがすすんだように見受けられたので、気にかけていきたい」との声も。また、散歩がとら会館にお弁当を取りに来る形態をとった地域もあり、密を避けるため、会館の前で手渡し「元気な顔が見れてよかった」と会話も弾んでいた。お弁当をきっかけに改めて地域でのつながりが実感できる機会になった。

**外出自粛高齢者・障がい者等見守り支援事業**  
(大阪市社協・各区社協)

- ① 一人暮らし高齢者等への配食(みんな食堂等への弁当配付も実施)
- ② 相談窓口情報と啓発物品の配付
- ③ 民生委員・児童委員の協力による電話等による安否確認

※この事業は大阪府の交付金を受けて実施しています

**区独自の工夫や  
民生委員の協力も**

配食と並行して、介護予防の取組みや地域のサロンなどの活動が休止していることに伴って、閉じこもりがちになっている高齢者等を対象に、地域の方々の協力により、相談窓口の情報を掲載したチラシと啓発物品(タオル)を配付。自宅ポストへ投函したり、連絡先を把握している対象者には電話による安否確認などをおこなうことで、困りごとがあるとときに連絡が可能となるように取り組みをすすめている。



一枚ずつ丁寧に作業(NPO法人カフェミロー)

各区では、健康維持のために体操の記事を取り入れた独自のチラシとあわせて配ったり、何か困ったときに相談できる身近な相談窓口として地域福祉コーディネーターや区社協の連絡先を大きく掲載するなどの工夫も。



地域福祉コーディネーターによるポスティング(都島区大東地域)

啓発物品の袋詰め作業等は、西区にあるNPO法人カフェミロー(就労継続支援B型事業所)が協力。スタッフは「通所されている方が密にならないよう交代で作業をしました。企業等の営業自粛で仕事も減少している中、少しでも役に立ちたいという思いで取り組みました」と話す。

また、各区の民生委員児童委員協議会の協力を得て、民生委員が電話等で、5月の連休中に2万件以上の安否確認をおこなうなど見守り活動を実施。「いつ終わるかわからないのが心配」といった不安の声もある一方で「電話で話せたので少し安心できた」との声も届けられた。これからも、誰かとつながっている、と感じることができるよう、つながりが途絶えることがないように、地域とともに取り組んでいく。

# 城東区 自宅でできる体操・脳トレ・日記を配付

新型コロナウイルス感染症に伴い、2月中旬頃から介護予防教室など、地域の集いの場が開催できない状況になっている。高齢者への心身両面への影響が懸念されることを受け、城東区社協では、独自のプリントを配付する取組みをすすめている。具体的には①ストレッチプリント、②脳トレプリント、③一日の振り返り日記の3種類を用

意。まずは、介護予防教室の登録者(約550人)に郵送したところ、さっそく電話やFAX等で感想や問合せがあった。「送っていただいた脳トレならばステイホームで楽しくやれそううれしいです」「早く再開されることを楽しみにしています」という声が届いている。区社協・介護予防事業担当の川野みどりさんは「教室が中止になっ

て以降、家にこもりがちになったと感じる方も多かった。少しづつ取組みの輪を広げている。閉じこもりがちな暮らしの中で、少しでもメリハリが生まれるように。少しでもつながりを感じられるように。区社協としてこれまで培ってきた関係性やネットワークを活かしながら、一つ

# 此花区 マスク不足の施設に地域の思いをお届け

此花区社協では、地域の方々に協力を呼びかけて、社会福祉施設にマスクを提供する取組みを推進している。きっかけは4月上旬、社会福祉施設から「マスクが不足して困っている」という声を聞いたこと。これを受けて、区社協とつながりのあるボランティアへの連絡や、Facebookを利用した発信など、手作り・使い捨てを問わず、マスクの寄附を呼びかけた。

再びマスクを作成してくれるなど約600枚が届けられ、また、鍼灸院から使い捨てマスク1000枚が寄附されるなど、地域の方々の温かい気持ちが集まった。区社協では、区社会福祉施設連絡会の加盟施設にマスクの必要数や、この事態の中での近況を聞き取り配付。マスクを受け取った障がい者支援施設は「さっそく利用者に持ち帰っていただきました。いろいろな種類があって、一つひとつにボランティアの皆さんの愛情を感じます」と、ホームページ上で喜びの声を発信している。

お名前( )

### 1日の振り返り 日記をつけよう!

項目	(日)		(月)		(水)		(木)	
	運動	気持	運動	気持	運動	気持	運動	気持
運動・会誌								
気持	昨日の夕飯は?		昨日の天気は?		今日寝と覚めた?		昨日寝になったニュースは?	
一言日記								

項目	(水)		(木)		(金)	
	運動	気持	運動	気持	運動	気持
運動・会誌						
気持	昨日食べたものの色は?		昨日寝と覚めた?		昨日の夕飯は?	
一言日記						

一週間分の日記プリント。「今日気になったニュースは?」など頭を使う質問を日ごとに設定

**ひょうどろでれっち** 椅子ストレッチ編

ストレッチを待たずに簡単に身につけること

1. 肘手をつららめ 20秒
2. 手首くぐる 20秒
3. 手首ひよーん 左右 15～30秒
4. 手首ひよーん 左右 15～30秒
5. 肩の上げ下げ 20秒
6. 肩すくみ 左右 20秒
7. 肩ひらいてして 5秒
8. 肩寄せ 5秒
9. 肩ひよーん 15～30秒



区内の方々から寄せられたマスク

今年4月に新規採用職員として着任し、この取組みに関わる区社協・地域支援担当の小林加奈さんは「地域の方や施設とのやりとりを通して、此花区の方々のお互いを助け合う思いに触れることができました。これからもっと地域に向かい住民の方々と一緒に取組みをすすめていきたいです」と話した。

CONTENTS	
8	はじめまして！こんにちは！ NPO法人子どもネットワーク・ワルツ いつも最優先は子どもたち
7	企業・商店×地域一つながる・ひろがる 地域貢献活動⑤
6	市社協(特集) 参画と協働のための地域福祉ガイドブック⑥
5	シカゴの社会福祉 視察研修参加者レポート⑦
4	感染対策に気をつけながら活動再開へ
3	地域でつながり続けるために —高齢者への配食活動を通して見えてきたこと
2	市社協・区社協 いつもの居場所で、 こどもたちとの継続したつながりを

# 大阪の 社会福祉

2020.7  
782

The social welfare  
in OSAKA



社会福祉 大阪市社会福祉協議会

<http://www.osaka-sishakyo.jp>



集まれなかったいつもの居場所でお弁当を手に  
こどもたちに笑顔が広がる(団地の寺子屋・城東区)  
※みんな食堂等への弁当を配付。(2面に関連記事)

## 市社協 区社協 コロナの中でも 活動を一歩ずつ前へ

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言は解除されたものの、引き続き感染防止に留意しながらの生活が求められている。

地域住民が主体となって長年積み重ねてこられた地域福祉活動においても「新しい生活様式」等に即した対応を検討・実施していく必要に迫られている。ふれあいや交流について制限せざるを得ない部分もあるが、少しずつではあっても安心して地域福祉活動が再開できるよう、地域の中で知恵を出し合

い、実情に応じたさまざまな工夫をしながら、人と人とのつながりづくりの取組みがすすめられている。

今号では、市・区社協が推進する「外出自粛高齢者・障がい者等見守り支援事業」について、みんな食堂等(こどもの居場所活動を含む)への弁当の配付(2面)、一人暮らし高齢者等への配食の取組みの統報(3面)とともに、活動再開に向けての動き(4面)を紹介する。

※みんな食堂：世代を超えて地域の誰もが参加できる「食を通じたみんなの居場所」

子ども食堂ひまわり (城東区)



お弁当が子どもたちへ



本日はテイクアウトの日

困難に直面している子どもたちのために今できることをしたいという思いをもって、模索しな

結果、学校休業期間中は通常通りの開催は難しいと

新型コロナウイルス感染症の影響により、市内の小中学校は長期に渡って休校が続く事態となった。

こどもの居場所活動の状況を調査

ど、子どもたちの孤立を深めてしまおうそれや食の確保の面でも懸念された。大阪市ボランティア・市民活動センターでは、現状を把握し支援につなげていくため、地域こども支援ネットワーク事業に登録する130団体を対象に、3月と4月にこどもの居場所活動の状況調査を実施。

協 社 市 区

いつもの居場所で、  
こどもたちとの継続したつながりを

がら活動に取り組んでいた。

こどもたちとのつながりが途切れないように

このような中、大阪市社協・区社協が5月下旬から取り組んでいる「外出自粛高齢者・障がい者等見守り支援事業」の一環として、これまでのつながりが途切れないように、5月27日、31日に、みんな食堂等(こどもの居場所活動を含む)にお弁当を提供する取り組みを実施した。この枠組みに沿って、地域こ



地域こども支援ネットワーク事業へ物資の提供  
(左：大阪市ボランティア・市民活動センター 上野谷加代子所長、  
右：NPO法人日本もったいない食品センター 高津博司さん)

また「活動を応援したい!」という企業や団体から、地域こども支援ネットワーク事業へ、たくさん物資の提供があり、こどもの居場所活動の大きな力となっている。今後もこどもを支援する団体や企業、地域の

また「活動を応援したい!」という企業や団体から、地域こども支援ネットワーク事業へ、たくさん物資の提供があり、こどもの居場所活動の大きな力となっている。今後もこどもを支援する団体や企業、地域の

ども支援ネットワーク事業登録団体に呼びかけ、30団体から申込みがあり、約1500食のお弁当がこどもたちに届けられた。支援団体からは「久しぶりにこどもたちの笑顔や話す様子を見るのができ、いい機会になった」「親子連れが続々と訪れて、マスク越しに笑顔で会話できたのがうれしく、保護者同士、こども同士で久しぶりの再会を喜ぶ姿も見ることができてよかった」「通常通りのこども食堂ができる日が待ち遠しい」などの声があった。

また「活動を応援したい!」という企業や団体から、地域こども支援ネットワーク事業へ、たくさん物資の提供があり、こどもの居場所活動の大きな力となっている。今後もこどもを支援する団体や企業、地域の

また「活動を応援したい!」という企業や団体から、地域こども支援ネットワーク事業へ、たくさん物資の提供があり、こどもの居場所活動の大きな力となっている。今後もこどもを支援する団体や企業、地域の

**「地域こども支援ネットワーク事業」ホームページ**

市内のこども支援団体の情報や事業の推進状況など、随時発信しています。





今後は区独自の取り組みを一層推進

市・区社協では、引き続き高齢者や障がい者、こどもたち等の住民一人ひとりが、孤立や不安を抱えることなく、つながりをもった暮らしを続けることができるように、さまざまな事業を推進していく。

市・区社協では、引き続き高齢者や障がい者、こどもたち等の住民一人ひとりが、孤立や不安を抱えることなく、つながりをもった暮らしを続けることができるように、さまざまな事業を推進していく。

## 地域でつながり続けるために — 高齢者への配食活動を通して見えてきたこと —

「外出自粛高齢者・障がい者等見守り支援事業」の一環として、地域のボランティアの方々の協力のもと実施してきた配食活動の第1期（5月下旬～6月）が終了した。

取組の様子と、各区・地域から届いた声を紹介する。（各区社協からの集約内容をもとに一部抜粋・要約）

外出自粛高齢者・障がい者等見守り支援事業（大阪市社協・各区社協）

- ① 一人暮らし高齢者・みんな食堂等への配食
- ② 相談窓口情報と啓発物品の配付
- ③ 民生委員・児童委員の協力による電話・訪問等による安否確認
- ④ 各区の実情に応じた区社協独自の取組み

※この事業は大阪府の交付金を受けて実施しています



ボランティアから顔を合わせて手渡し（港区 八幡屋地域）

### 久々の再会で「つながり」を実感

- 「元気にされているか」「バランスのよい食事はとれているか」とボランティアも心配されていた様子。対象者からは、会館にお礼の電話があったり、涙を流して喜ばれた方もおられ、普段の活動の大切さを改めて実感した。
- 「自粛中、誰ともお話をしていなかったので、ボランティアと会話できて、元気が出た」との声があった。

### 見守りのまなざしで変化に気づく

- 普段は会食会をしているが、配食をしたことで玄関の様子から生活の様子に気づくことができ、見守り意識が高まる機会となった。

### 活動を通してみえた地域の力

- ボランティアからは「早く活動したかった」「うずうずしていた」などの声があった。
- 地域で独自にマスクやメッセージ付きカードを準備しているところもあり、潜在的な力を感じた。



地域の会館内で準備して配達へ（東淀川区 下新庄地域）



地域の会館でテイクアウト方式により実施（生野区 林寺地域）

### これからの活動展開に向けて

- ボランティアからは「このような取組みがあって本当によかった」との声も。これがきっかけで、6月以降に地域の取組みとして配食を実施することを検討されている地域もある。
- 準備・調整期間も限られた中で、地域のボランティアの方々の結束を感じた。配食できたことを誇りに感じており、活動再開に向けて機運の高まりにつながった。

## 感染対策に気を つけながら活動再開へ

新型コロナウイルス感染症により、地域福祉活動の中止が続いていたが、緊急事態宣言が解除され、活動の再開に向けた具体的な動きも徐々に聞かれるようになってきている。

### ふれあい喫茶を再開

〔西成区 飛田地域〕

西成区の飛田地域では、この



対面を避けて机・座席を配置 (西成区)



テーブルと机の消毒も実施 (西成区)

間、中止状態になっていたふれあい喫茶が6月11日に開催された。雨模様ではあったが、待ちわびた開催ということもあり、喫茶内は明るく賑やかな空間になった。

ポランティアの方々による感染対策として、会館に入る前には体温測定とアルコール消毒。座席は対面を避けて、お客さんが入れ替わる際には、テーブルと机を消毒するなどの対策を取ったことで、安心して過ごすことができる時間となった。



大阪市ホームページにPDFデータ掲載

当日、活動場面に向いた西成区社協・地域支援担当の由浅悠さんは「4月に入職し、今回初めて地域のふれあい喫茶に伺うことができました。コロナの影響で止まっていた喫茶の再開を待ち望んでいたことを、来場される地域住民の方、運営されるポランティアの方の笑顔から感じるこ

### 大阪市ホームページで ガイドライン公表

〔大阪市〕

大阪市内では、新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言が解除されたことを踏まえ、地域団体の方々が活動を再開していくにあたって必要となる対策や実施判断の参考となるよ



会館に入る前には検温と消毒 (西成区)

う、「地域活動の再開検討ガイドライン」が策定・公開された。

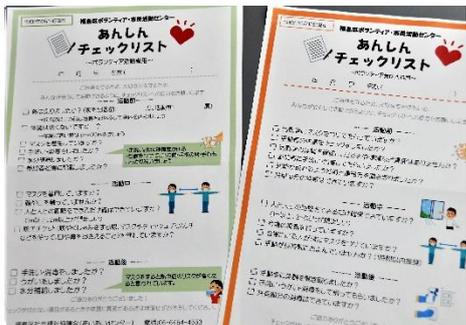
このガイドラインは区長会議において策定され、「各区の実情に応じて基本的な考え方や参考指針等をカスタマイズして活用するための標準版」となっており、これをもとにすでに一部の区では区版のガイドラインが策定されている。

### ポランティア活動再開のためのチェックリストを作成

〔福島区〕

先に紹介したガイドラインは、地域団体による活動を中心にまとめられているが、各区社協のポランティア・市民活動センターの取組みについても、感染対策に気をつけながら活動再開するための手立てが検討されている。

福島区ポランティア・市民活動センター(福島区社協)では、独自の「あんしんチェックリスト」を作成した。「ポランティア活動者用」と「ポランティア受け入れ用」の2パターンがあり、「活動前」「活動中」「活動後」と、それぞれがあてはめて考えやすいようなチェック項目(計13項目)が用意されている。作成に携わった福島区社



わかりやすく項目分けされたチェックリスト (福島区)

協・地域支援担当の大浦瑞来さんは「緊急事態宣言が解除され、ポランティア活動者の方から『活動を再開したいが不安』『今後の活動をどのように考えていけばいいか』というご相談を受けました。ポランティア活動においても『新しい生活様式』に基づいて、活動方法を検討していく必要があります。そういった状況の中、活動をおこなうにあたって、ポランティア活動する方・活動を受け入れる方、双方が安心できるように気をつけていただきたい点をまとめたチェックリストを作成しました。区内でも活動が少しずつ動き出だしています。こういったツールもうまく使いながら、コロナ禍での活動をサポートしていきたいと思っています」と話す。

CONTENTS	
悩みや葛藤の中でも 「今できる」「これからできる」とを 都島区 再会の喜びを静かな笑顔で、食事サービス再開へ 2	2
東成区 「活動再開」と在宅生活」の両面を応援 港区 おやじパワーで居場所づくり！こうせい親子食堂 3	3
コロナの中でもつながる方法 特集①この叫びをつげとめ 自殺予防週間(9月10日～16日) 4	4
シカゴの社会福祉 視察研修参加者レポート⑥ こんなことやっています！私たちの施設から 社会福祉法人 愛徳福祉会 大阪発達総合治療センター 5	5
みんなの笑顔が集まる場所を福祉と医療で支えます 6	6
12	12

# 大阪の 社会福祉

2020.8  
783

The social welfare  
in OSAKA

社会福祉 大阪市社会福祉協議会

<http://www.osaka-sishakyo.jp>

令和2年7月28日

電話  
手紙・届けもの  
オンライン  
コロナの中でも  
つながる方法  
うちでできること  
訪問  
気をつけて集まる

社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会

- 新型コロナウイルス感染症の動向を踏まえて、4月30日に作成した「集まれなくてもつながる方法」をバージョンアップしました。
- 新たに「気をつけながら集まる方法」の部分を追加収録。活動再開を考える際の参考資料として活用してください。

市社協HPからダウンロードできます  
(4面に関連記事)



入口で検温と消毒(港区・港晴地域、4面に関連記事)

新型コロナウイルス感染症は、感染者数の減少傾向が続いていた時期もあったが、7月下旬時点で再び増加傾向にあり、予断を許さない状況となっている。

市民生活のあり方、人と人とのコミュニケーションについて、かつてない変化がもたらされている。そのような中、地域でのつながりづくりについて、困難やもどかしさに直面しながらも、何ができるのか。今号も引き続き、各区・地域の取り組みを紹介する。

市社協  
区社協

コロナの中でも、  
つながることを  
あきらめない

## 悩みや葛藤の中でも 「今できること」「これからできること」を

前月号でも紹介したとおり、大阪市は「地域活動の再開検討ガイドライン」を6月に発出し、それに基づき区独自のガイドラインが作成されているところもある。このような中、感染対策を講じて、地域会館での体操教室や、ふれあい喫茶活動などを徐々に再開する動きが出てきている。

とは言え、地域からの声として「リスクはゼロにならない中で、実際のところ判断に迷う」「ガイドラインがあるとは言え、具体的にどこまで対策をすればいいのか」「再開するにしても、ふれあいを一部制限した方法を取らざるを得ない中で、形だけの再開にならないようにしたい」など、悩みや葛藤は尽きない。

感染対策や再開への考え方は多様であり、「こうすればすべてうまくいく」という唯一の正解はない。引き続き、感染症の動向に留意しながら慎重な判断が求められるが、各区・地域で「今できること」「これからできること」を話し合い、選び取っていくためのヒントとなるよう、つながりづくりの実践例を紹介する。



感染防止に十分に配慮し会食会を再開した都島区桜宮地域

桜宮地域社会福祉協議会の玉川允敏会長からは「皆さんとこうして再会できて本当に嬉しい、これから少しずつ工夫しながら色んな

コロナ禍ゆえに、参加者同士の会話は控えめではあったが、「久しぶりー」「元気があった？」その笑顔の中には、静かな喜びがあふれていた。

ものを皆さんと相談しながら再開していきたい」と話す。

都島区社協・地域支援担当の紙屋なつみさんは、「利用される方々の今日会えた喜びに溢れた笑顔やボランティアの方々への感謝の声、その声に応えるボランティアの方々の真摯な姿勢と迎える優しさを、いつも以上に心動かされました。新しい生活様式の実践の中、地域の活動の再開は、さまざまな困難が生じています。物理的な距離は必要となりましたが、心の距離はより近くなる、そんな桜宮地域の再開の姿がそこに確かにありました」と語る。

### 都島区

## 再会の喜びを静かな笑顔で、 食事サービス再開へ

都島区桜宮地域食事サービス委員会では、普段から地元の給食業者を利用して、月2回会食型の食事サービスを実施している。

7月8日は、連日の雨にもかかわらず晴天に恵まれ、4カ月ぶりの食事サービスの再開にふさわしい一日と

なった。

ボランティア・利用者ともに手指の消毒、会食開始までマスクの着用、飛沫防止には、お互いの顔が見えやすいように、アクリル板より透明度の高いタキロン板を用意し、座席も離れて配置。お茶は各人にペットボトルから紙コップで配付、これまで手作りしていたお汁物はやめて、カットフルーツを業者に依頼するなど、コロナ感染防止に十分に配慮しながら始まった。



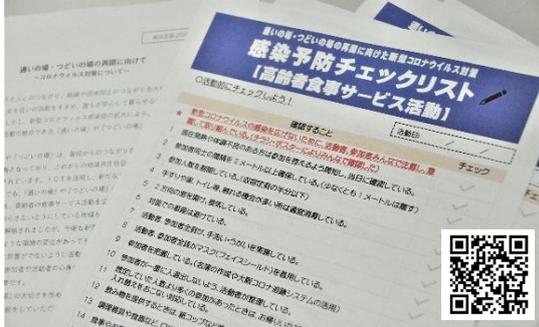
啓発チラシとお弁当

**東成区**  
**「活動再開」と**  
**「在宅生活」の両面を応援**

東成区社協では、地域福祉活動の再開に向けた取組みと、在宅生活を応援する取組みを推進している。

**安心して活動再開できるように**

東成区では5月末、各地域の代表者が集まる会議で、地域福祉活動の再開に向けて、一定の整理を望む意見が話し合われた。そこで区役所・区社協で検討の場を設け、区社協として「通いの場・つどいの場の再開に向けて」コロナウイルス対策



通いの場・つどいの場の再開に向けたチェックリスト

新たな生活様式に対応した開催が進められる中であっても、「通いの場」や「つどいの場」の代わりにはなりません。この自粛期間であっても、高齢者の食事サービス活動を会食から配食による活動に変更して、つながりを切らさないようにしている地域もあります。地域活動の意義を再確認。数か月間の自粛期間を経ているため、今あらためてそれぞれの活動の目的を確認して開催方法を考えていくこと、活動者同

について、「東成区版」を作成・発出した。数回の更新を経た現行版では、東京都健康長寿医療センター研究所発行の「通いの場×新型コロナウイルス対策ガイド」を参考に、東成区役所作成「地域活動の再開検討ガイドライン」も組み合わせる内容となっている。

本文では、ICTを活用し、新たな生活様式に対応した開催が進められる中であっても、「通いの場」や「つどいの場」の代わりにはなりません。この自粛期間であっても、高齢者の食事サービス活動を会食から配食による活動に変更して、つながりを切らさないようにしている地域もあります。地域活動の意義を再確認。数か月間の自粛期間を経ているため、今あらためてそれぞれの活動の目的を確認して開催方法を考えていくこと、活動者同



会場内に掲示するポスター

な消毒液などを活用し、合わせて、地域に配付する「地域福祉活動Re・スタートセット」を用意。感染を広げないためには、活動者・参加者みんなで注意し、意識して取り組むことが大切であることから、新型コロナウイルス感染症対策を説明する提示物も作成した。



地域ケアネットワーク連絡会で活動再開に向けて話し合い (深江地域)

これらについて、区内各地域の地域福祉活動サポーターが集まる連絡会や、地

士の話し合いを大切にすること、具体的な感染対策として気をつけるポイントや活動ごとのチェックリストなども示している。また、活動再開に向けて必要な消毒液などを活用し、合わせて、地域に配付する「地域福祉活動Re・スタートセット」を用意。感染を広げないためには、活動者・参加者みんなで注意し、意識して取り組むことが大切であることから、新型コロナウイルス感染症対策を説明する提示物も作成した。

域ごとに開催される「地域ケアネットワーク連絡会」で順次説明・配付し、活動の再開をとともに考える流れをつくっている。

**在宅生活の知恵と工夫をSHARE**

活動の再開に向けた動きと並行して、東成区社協では、東成区リハビリテーション連絡会、入浴サービス株式会社と協働して、「在宅生活応援！新しい生活様式 知恵と工夫のSHAREプロジェクト」を開始した。



さまざまな知恵と工夫を募集中。全社協「未来の豊かな“つながり”のための全国アクション」にも事例掲載されている

6月1日から区社協ホームページ上で、「新しい生活様式」を踏まえた知恵と工夫についての区民のエピソードを募集。「遠くに住んでいる息子家族から2週間に1度は電話がありますが、先日は「オンライン飲み会」をおこない、息子家族と孫2人の顔も見れて嬉しいひとときでした」「マンションに住んでいます。夕刊を取りに行くときに、エレベーターを使わずに階段で上り下りをしています。朝刊は、血圧が気になるからエレベーターで取りに行っています」といったエピソードに、リハビリテーションの専門的視点からアドバイスや応援コメントを加えて、掲載されている。

引き続き区内在住・在勤者からのエピソードを受け付けており、ホームページ上で随時更新している。詳しくは区社協ホームページ参照。

港区

おやじパワーで居場所づくり！

「こうせい親子(おやじ)食堂」

7月11日、港晴会館 老人憩いの家で、こうせい親子(おやじ)食堂が開催された。親子をはじめとした全世代に来てもらいたいという願望と、運営のすべてをおやじたちが担うという希望を込め、子に濁点をつけ、男性中心のコミュニティ食堂であることをユニークに表現した。

「衛生管理をみんなで徹底しよう」をスローガンに、入口で検温とアルコール消毒を実施。客席の間や受付には、飛沫感染防止用のシールドを手作りで設置するなど、感染症対策に力を注いだ。

また、小学校との協議を重ね、こどもでも安心して来られる場所をめざした。結果、来場者ですぐにテーブルは埋まり、100食用意したこだわりぬい



チームワーク抜群のスタッフ



具たくさんのカレーは大好評

「新しいです」と思いを語る。新型コロナウイルスの影響で学校が休校になったことも、親が働いているあいだ一人で家にいることがあるかもしれない。そう考えたとき、今だからこそ地域として何かでき

るのであるという問いが生まれた。何度も話し合いを重ねた結果、「地域の人々に寄り添う」気持ちで芽生え、その答えの一つが「食を共にすること」だった。その気持ちは、地域見守りコーディネーターや民生委員に伝わり、来る人がいつでも相談ができるようにと、関わりを続けてくれることになった。

あるスタッフは「黒川さんには幼いころからお世話になっているので、地域へ恩返しをしたい思いもあり、配膳や食べられた後のテーブルや椅子を丁寧に消毒するなど、自分ができることをやっています」と話し、あたたかな雰囲気を感じられた。港区社協・生活支援コーディネーターの久保祐一郎さんは「定期的に運営の苦労や大変さがあると思いますが、楽しくやるといって代表の言葉でみなさんが救われています」と語った。

改訂版の「つながる方法」HPで公開中



市社協では、4月30日に「集まれない方法」を作成しましたが、活動再開に向けたポイントや参考資料を追加収録して、「コロナの中でもつながる方法」(全34ページ)としてバージョンアップしました。

地域でのさまざまな活動に取り組む方や社協職員を読み手としています。地域での検討の際の参考にしていただき、状況に応じて「集まれない方法」を組み合わせ実践していただければ幸いです。詳細は市社協HP参照。問合せは地域福祉課(06-6756-5606)まで。

CONTENTS	
8	地域のごもは地域で育てる NPO法人 自由空間倶楽部 はじめまして！こんにちは
7	次号から新コーナーの連載スタート(コロナの中で)
6	市社協 5分でわかる「コロナの中でもつながる方法」
5	〈特集〉24区社協 地域とともに暮らしを支える「見守り相談室」
3	港区 「布マスクほす」で必要なところにマスクを！
3	民児協 マスクとともに見守り活動
2	「つながり」をあきらめず、 未来の豊かな「つながり」のために 未だの豊かな「つながり」のために

# 大阪の 社会福祉

2020.9  
784

The social welfare  
in OSAKA

社会福祉 大阪市社会福祉協議会 <http://www.osaka-sishakyo.jp>



みんなできいきと体操し、心身ともにリフレッシュ！(淀川区)

今号は、  
全国社会福  
祉協議会に  
よる情報発  
信(2面)、  
マスクを介  
したつなが  
りづくり  
(3面)、  
「コロナの  
中でもつな  
がる方法」  
の解説記事  
(6面)な  
どを掲載す  
る。

新型コロナウイルス感染症は  
おさまることなく、一度は再開  
した地域福祉活動についても、  
継続、中止、あるいは代替的な  
方法による実施など、揺れ動き

やすい状況が続いている。  
そのような中でも、地域会館  
等での体操など、飲食を伴わな  
い活動は比較的低リスクが低いこ  
とから、十分な距離を取るなど  
の対策を講  
じて運営す  
ることで、  
参加者の介  
護予防や、  
心のつなが  
りを実感で  
きる貴重な  
場となつて  
いる。

協 協  
社 社  
市 市  
区 区  
距離は取っても  
心は密に



東三国地域では顔を合わせてお弁当を手渡し(淀川区)

判断が難しく悩ましい状況ではあるが、過度におそれることなく、「今できること」を考える。集まるのではなく、「飲食をしながら会話をするか」「マスク着用と身体的な距離を保ち続けられるか」など、場の持ち方による感染リスクの大小を冷静に見つめ直すことが大切である。

必要な対策を講じながら動き続けることを、社協として引き続き応援していく。

新型コロナウイルス感染症は、いまだワクチンが開発されておらず、日々新たな情報が報道されている。未知の要素が大きい中で、人を集める・交流することに慎重になる気持ちや抵抗感、「もし感染者が出たら」という不安や責任感、各自の感染へのおそれなど、複雑な思いが混ざり合っており、「少しでもリスクがあるなら動かない方が…」という気持ちになってしまいがちである。

新しい自己を止めてしまうことは、人々の結びつきや心身の健康、そして活動への力が気づかぬうちに弱まってしまうという別のリスクがある。特に高齢者は、外出や交流の機会が減れば、「動かないこと」によって、身体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作がおこなにくくなる。感染への不安が拭えない中、参加するかどうかは各自の判断であるが、参加できる場や交流の機会がなくなることは、フレイル(虚弱)のリスクと隣り合わせでもある。

協協  
社社  
市区

過度におそれず  
「今できること」から  
動き続ける

全社協

つながりをあきらめず、  
未来の豊かなつながりのために



地域福祉コーディネーター新聞「おうち日和」をお届け  
2020.08.13 ①



自粛生活の中でも仲間や職員の顔を思い出して、フレイル予防に...  
2020.08.13 ②



自宅でできる介護予防・つながりを絶やさないための取り組み  
2020.08.13 ③



コロナに負けるな!! ~心に寄り添うメッセージカードを届けよ...  
2020.08.13 ④



つながりを途切れさせないために「コロナの中でもつながる方法」...  
2020.08.13 ⑤



毎日の暮らしに「ちょい足し」するだけ...手軽に健康づくりを!...  
2020.08.13 ⑥



コロナとの共存・共生 ~千羽鶴で願うコロナ終息~  
2020.08.13 ⑦



緊急小口資金貸付から見た課題に対して「フードドライブ」...  
2020.07.31 ⑧

新型コロナウイルスの感染拡大により、人との接触機会が制限され、地域でのつながりがくりに取り組んできたボランティア・市民活動や生活支援の活動は大きな影響を受けている。しかし、新しい生活様式の中でもつながりを絶やさないために工夫を凝らした新たな取り組みが、全国各地で生まれている。

全国社会福祉協議会をはじめとし、ボランティア・市民活動の推進や地域での生活支援に関わってきた全国の各団体が協働して、新型コロナウイルス下での「つながり」をあきらめない地域福祉・ボランティア活動の取り組みが、全国各地から寄せられている。

「未来の豊かな“つながり”のための全国アクション」ホームページに並ぶ大阪市内の事例。活動の内容や効果などが、写真入りで紹介されている。

- ①都島区社協
- ②西成区社協
- ③城東区社協
- ④住吉区社協
- ⑤大阪市社協
- ⑥旭区社協
- ⑦阿倍野区社協
- ⑧淀川区社協

URL <http://www.tunagari-action.jp>

大阪市内からも独自の取り組みが数多く報告され、順次掲載されていく。



民児協

マスクとともに見守り活動

民生委員・児童委員は、訪問・見守り活動や援助を必要とする人の福祉・子育て・生活・健康などの相談に応じ、関係機関と連携・相談しながら適切なサービスにつなげていくなど、誰もが住み慣れた地域で安全に安心して生活が送れるよう、地域の身近な相談相手としてさまざまな活動を続けている。このコロナの状況の中でも、孤立状態に陥ったり、不安を抱



「お変わりないですか」と見守り訪問（浪速区日本橋地区）

えたまま暮らすことがないよう、大阪府の交付金で大阪市社協・区社協が実施している外出自粛高齢者・障がい者等見守り支援事業に、各区の民生委員児童委員協議会が協力し、5月には、民生委員・児童委員が電話等で2万件以上の安否確認をおこなうなど見守り活動を実施。また8月からは、マスク・啓発チラシを活用した訪問等による見守り活動をおこなっている。浪速区日本橋地区においても見守り訪問活動を実施。「一人暮らしで不安なことも多く、気にかけてもらえる方が近くにいると安心して毎日を通



マスク入り啓発チラシ

「ごせまず」と桑名昌子さん（写真右）。同地区の大平和資民生委員長（写真左）は「このような活動が、地域とまたつながり

港区「布マスクぽすと」で必要なおところにマスクを！

港区社協で、7月29日に「マスクの贈呈式」がおこなわれた。寄贈されたマスクは、港区・此花区の郵便局で実施された「布マスクぽすと」の取組みで、区民の方々から寄附されたものだ。コロナウイルスの影響でマ



港弁天郵便局から区社協へ寄附



港区障がい者施設連絡会のマスク贈呈式  
（左）港弁天郵便局 池山一夫局長  
（右）港区障がい者施設連絡会代表 山本芳輝さん

スク不足が続いたことから、郵便局としてできることは何かを考えた港弁天郵便局の池山一夫局長の発案で、5月中旬から港区・此花区の郵便局の窓口にて「布マスクぽすと」を設置し、家庭で余っている未使用のマスクの寄附を呼びかけた。池山局長は港区ボランティア・市民活動センターの運営委員でもあり、日ごろから港区社協とのつながりがあることから、この取組みが始まってすぐ「区社協を通じて必要な施設などに寄附できたら」との提案が

のない方へのきつかけともなっています。困りごとがあれば必ず動くので相談してほしいです」と力強く話す。

あつた。そこで港区社協では社会福祉施設連絡会や障がい者施設連絡会などに希望調査を兼ねた状況確認のアンケートを実施。また、「布マスクぽすと」を広く周知したい」という郵便局の想いを受けて、港区社協からも各地域へ呼びかけたところ、「地域の会館で集めて持っていくわ」という声もあったという。この活動に賛同していただいた多くの方のおかげで、800枚を超えるマスクが集まり、港区社協を通じて区内の12施設へ寄附されることとなった。施設連絡会を担当している港区社協・地域支援担当の矢野杏佳さんは、「予想を超える枚数が集まり、地域の皆様の温かなやさしさに触れることができました。また、施設にマスクを届けた際には「とても助かります」「大切に使用させていただきます」など喜びのお声をたくさん聞くことができました。郵便局の力を借り、地域の皆様の気持ちを区内施設にお届けできたことを嬉しく思います。今後も地域の方々、施設とのつながりを大切に、地域支援をおこなっていきなりたいと思います」と話す。

人と人が集まりづらい状況が続く中でも、つながりが途絶えないよう、各区で取組みを進めている。

# 市社協 5分でわかる「コロナの中でもつながる方法」

大阪市社協では、7月28日に「コロナの中でもつながる方法」(全34ページ)を作成・公開しました。  
冊子の要約版として、さまざまな活動に取り組み団体が、活動の継続・再開や中止、代替策などを考える際の具体的な手順・視点について、新たな図解も交えてポイントを解説します。

## 1 活動の目的と、この間の状況を見つめ直そう

改めて、そもそもその活動の目的を見つめ直してみよう。活動に参加していた人たちは何を楽しみに参加し、休止中はどう過ごしていたのか。活動を担う人たちにとってはどんな場面なのかなど「この活動は誰にとってどんな意味のある場なのか」を考えてみてください。

## 2 関連するガイドラインや資料を確認しよう

この事態の中で、顔の見えるつながりの大切さを実感した人、新たな手法(オンラインツールの活用など)を取り入れて気づきを得た人もいることでしょう。こうした思いをふりかえり、身近な人と共有することから始めましょう。

## 3 夏場は熱中症にも気を付けよう

夏場は新型コロナウイルス対策と熱中症対策の両面を考える必要があります。冊子では、厚生労働省の資料をもとに、マスク着用、冷房・換気の方法などを示しています。

## 4 話し合って、方向性を決めよう

夏場は新型コロナウイルス対策と熱中症対策の両面を考える必要があります。冊子では、厚生労働省の資料をもとに、マスク着用、冷房・換気の方法などを示しています。



活動団体のメンバーで1、2、3を一緒に確認し、思いを出し合いながら、十分な理解のもとで判断しましょう。

集まる活動が難しい場合は、活動目的や、参加者の暮らしを思い浮かべながら、集まらなくてもつながる方法として「電話」「手紙・届けもの」「オンライン」「うちでできること」のシェア「自宅への訪問」などを考えてみましょう。

## 5 具体的な準備・対策をして、再開(継続)へ

集まる活動再開(継続)する際には、該当するガイドラインや、話し合った方向性に基づき、当日に向けて準備をすすめます。参加にあたってのルール、密にならないような会場・時間・人数・プログラム設

定、必要な衛生物品、参加者へのお知らせなどを考えましょう。情報発信や声かけの方法についてもあらためて考えてみましょう。感染への不安にも配慮して、無理なお誘いにならないように気をつけることが大切です。周知チラシや会場内の掲示でも、具体的な対策を明記することで、より安心して運営・参加できる場になります。

## 6 ふりかえって、次につなげよう

活動が終了したら、思いや気づきを出し合い、今後につなげましょう。今できること、これから改善できる可能性があることに目を向け、お互いをねぎらい、参加者から寄せられた嬉しい声やよかった点についても共有することを心がけましょう。また、参加者の変化に気づくこともあるかもしれません。見守り、気かけ、必要な時には相談機関とも連携しましょう。

ふれあいや交流はまだまだ十分にできない中で、もどかさを感じながら、活動が継続することが見込まれます。活動者、参加者、そして社協職員などが一緒になって、さまざまなアイデアやチャレンジを共有しながら、その時々「今できること」を選び取っていきましょう。

### (3) 大阪市内・全国各地の取組みを知るために

#### ● 大阪市社会福祉協議会「新型コロナウイルス感染症関連情報(まとめページ)」



<https://www.osaka-sishakyo.jp/> (トップページのバナーからアクセスしてください)

#### ● 未来の豊かな“つながり”のための全国アクション (全国社会福祉協議会)



<https://tunagari-action.jp/>

#### ● 「つながりを切らない」情報・交流ネットワーク (NPO法人全国コミュニティライフサポートセンター)



<https://www.t-net.online/>

◆ 作成・更新経過

- ・「集まれなくてもつながる方法」として作成・公開(令和2年4月30日)
- ・「コロナの中でもつながる方法」と改題して内容を追加・変更(7月28日)
- ・「コロナの中でもつながる方法」の更新版として資料集等を一部追加(9月24日)

- ◆ 感染症に関する状況推移により、異なる判断が必要となる場合があります。その時々  
の国・大阪府・大阪市等の発出内容を確認しながら判断するように気をつけてください。  
また、今後も内容を追加・変更する場合がありますが、その場合は表紙右上の日付表記  
を変更します。

- ◆ 本冊子は、新型コロナウイルス感染症の影響下でのつながりづくりを推進する趣旨に  
沿うものであれば、参考資料として紹介する、配付するなど、大阪市内外を問わずに活  
用していただけます(個別の連絡は不要です)。また、本冊子の内容を参考に(あるいは  
引用して)独自媒体を作成することも差し支えありませんが、その際は、本会名・本冊子  
名を参考・引用資料として明記していただき、巻末の連絡先あてに提供していただけれ  
ば幸いです。

---

【作成にあたっての参考資料】

大阪市 地域活動の再開検討ガイドライン  
新型コロナウイルス感染症で高齢者の方に気をつけていただきたいポイント  
高齢者のお宅を見守ってくださる方へ 訪問する時の注意事項  
百歳体操などの活動を始めるときに気をつけたい 10 のこと

厚生労働省 「新しい生活様式」の実践例  
【運営者・リーダー向けリーフレット】 通いの場を開催するための留意点  
【参加者向けリーフレット】 通いの場に参加するための留意点

環境省・厚生労働省  
令和2年度の熱中症予防行動

NPO 法人 全国こども食堂支援センター・むすびえ  
こども食堂・フードパントリー開設簡易ハンドブック

東京都健康長寿医療センター 研究所 (地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター)  
通いの場×新型コロナウイルス対策ガイド 第2版

特定非営利活動法人 日本ボランティアコーディネーター協会  
緊急メッセージ:新型コロナウイルスの感染拡大を受けて

# 大阪市・各区社会福祉協議会とは？

社会福祉法に位置づけられた、地域福祉の推進を目的とする、公共性・信頼性の高い民間団体です。  
 大阪市社会福祉協議会は、広域的な役割を担い、より住民に身近な各区の社会福祉協議会では、  
 個別支援や地域支援まで多岐に渡る事業を展開しています。



## 地域を支える

さまざまな団体が取り組む、居場所づくりや見守り活動などに出向き、  
 活動上の悩みの相談に乗ったり、問題の解決に向けた新たな活動をサポートします。  
 また、ボランティアをしたい人と、  
 ボランティアをお願いしたい人をつなぐ役割も担います。

## ひとりを支える

窓口や電話、地域に出向いて、困りごとを抱える人の相談を受けつけ、  
 住民や関係機関と連携しながら、その人らしい暮らしに向けて支援します。  
 高齢者の相談、生活や家計に困っている人の相談、  
 どこに相談してよいかわからない、という相談も含めて、まずは受け止めます。  
 (区ごとに相談機能の実施状況には違いがあります。より適切な窓口にご案内する場合があります)



### 大阪市内 各区社会福祉協議会 連絡先

区社協名	電話番号	区社協名	電話番号
北区	06-6313-5566	東淀川区	06-6370-1630
都島区	06-6929-9500	東成区	06-6977-7031
福島区	06-6454-6330	生野区	06-6712-3101
此花区	06-6462-1224	旭区	06-6957-2200
中央区	06-6763-8139	城東区	06-6936-1153
西区	06-6539-8075	鶴見区	06-6913-7070
港区	06-6575-1212	阿倍野区	06-6628-1212
大正区	06-6555-7575	住之江区	06-6686-2234
天王寺区	06-6774-3377	住吉区	06-6607-8181
浪速区	06-6636-6027	東住吉区	06-6622-6611
西淀川区	06-6478-2941	平野区	06-6795-2525
淀川区	06-6394-2900	西成区	06-6656-0080

【作成】 社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会 (担当:地域福祉課)

大阪市天王寺区東高津町12-10 大阪市立社会福祉センター内

TEL 06-6765-5606

FAX 06-6765-5607

HP <https://www.osaka-sishakyo.jp/>

メール [fukusi@osaka-sishakyo.jp](mailto:fukusi@osaka-sishakyo.jp)

※本冊子は共同募金配分金を活用して作成しました。