



# めざせ！ワンハート

## 第2層協議体が再開して1か月！

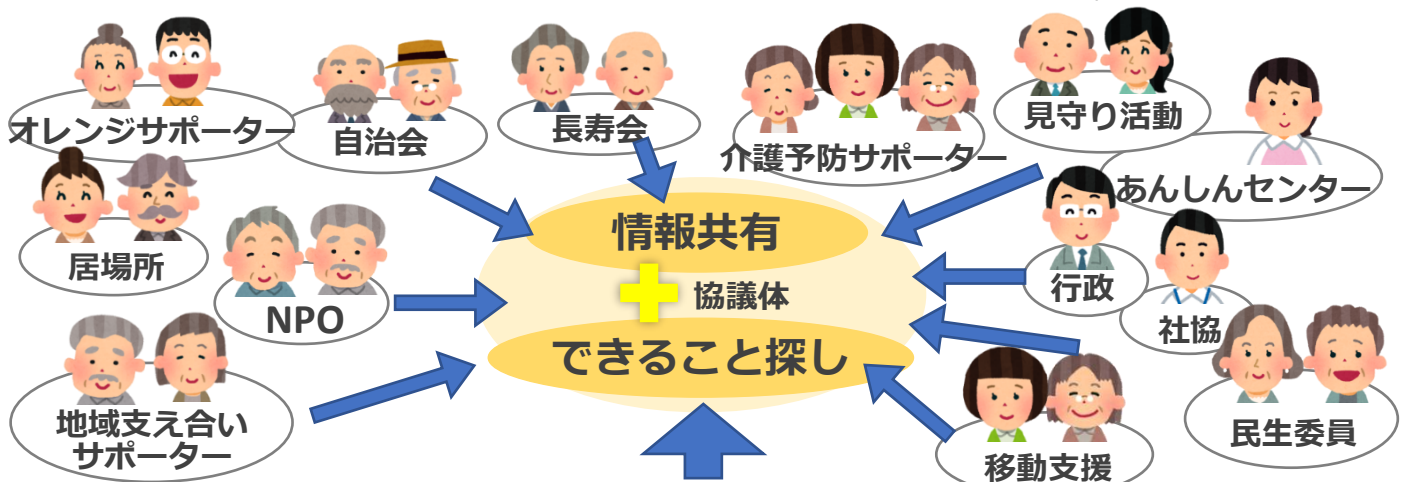
長い梅雨が明け、暑い夏がやってきました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

7月より市内の第2層協議体が順次再開しました。それぞれの地区で協議体のみなさんが久しぶりに再会。みなさんから「生活に疲れを感じている」、「今までと同じような活動ができなかった」という声や「このような状況下だからこそ、見守りや助け合いの必要性を再認識した」、「三密を避けながらできる活動をしていた」との声も伺うことができました。また、「他地区ではどのような活動をしているのだろうか?」といった声も聴かれ、コロナ禍における各協議体のメンバー同士の意見交換や、他の協議体との情報共有や情報交換の必要性を実感しました。みなさんが、情報を得る手段として、この「コーディネーター通信」もぜひご活用ください。今後も、コロナ感染症の状況により、第2層協議体が再び休止になることもあり得ますが、無理なくできる助け合いや支え合いに、みなさんで力を合わせて取り組んでいきましょう。



## 情報を共有して、地域資源を見つけてみよう！！

協議体は ①住民がお互い様で助け合う仕組みを考える場  
②地域のいろいろな活動の情報を共有し、支え合う仕組みや担い手づくりを考える場 です。  
コロナ禍でのみなさんの情報共有の在り方や新たな発見、新たな活動をつなぐ仕組みを  
無理せず、みんなで力を合わせて作っていきましょう。



まちを歩くと…

まちを歩くことで  
介護予防に。

いろんな資源を発見しよう

公園に  
あずまやがある。

薬局の2階に  
フリースペース  
空いている。

買い物の  
送迎してくれる  
福祉施設がある。

お！！発見！！



※この通信に  
事例が載っています

## 第1層協議体メンバーメッセージ（住民）

今回は、第1層協議体メンバーである土屋さんよりメッセージをいただきました。



今私たちはコロナ感染症と言う大きな課題に直面している中で人と接し支え助け合う私たちの活動は思い通りにならない状況です。今だからこそ何が出来るのかを考えた時地域で更なる連携が必要であり、既存団体や活動で繋がる地域資源を更に把握し、資源エネルギーとしてステップアップできる活動を目指す事が必要だと思います。一歩ずつ焦らず力を合わせて進みましょう。

群馬地区さくら地区 土屋 浩文

## 第1層協議体メンバーメッセージ（高齢者あんしんセンター）



今回は情報交換会寸劇「目指せ！ワンハート劇団」に出演したお二人よりメッセージをいただきました。「司会役」の高橋さんと「板書役」と高林さんです。

7月は久々の協議体でした。サロン等、再開のタイミングに迷う一方、自粛生活による筋力・意欲低下等も問題視されています。コロナ対策として、吉井のある地区ではサロンを屋外で行う等、他地区でも検討する良いきっかけになり、改めて情報共有の大切さに気付かされました。コロナ禍だからこそ、皆さんで出来る事を一緒に考えていきましょう。

高齢者あんしんセンター吉井中央 高橋 良二

今までは、人と人が集まり、ふれあいが重要視されてきました。しかし、WITH コロナと言われる昨今、人と人が集まることができない中で、困っている人への支援をどうかがえていくべきか。非常に難しい状況が続いています。このような状況下だからこそ、高崎市内での取り組み情報を共有しながら、地域の活動へと落とし込むことができるように皆さんで力を合わせて頑張っていきましょう。そして、仲間を増やし、コロナと上手に向き合いながら、助け合いの輪を広げていきましょう。

高齢者あんしんセンター新生会 高林 正洋

## 集いの場再開「8つの工夫」 参考にしてください

### ① 何より楽しく行いましょう

感染予防のため様々な制約がありますが、そのような中でも、参加されている皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。



### ② 換気をしましょう

（1時間に2回以上）

感熱中症予防のため、室温にも配慮しながら定期的な換気を行ってください。



### ③ 距離をあげましょう

（なるべく2m、最低1m）

隣同士手を広げた間隔が約1m。これ以上は間隔を開けるようにしてください。向かい合った運動は避けてください。



### ④ 人数が多い場合は時間帯を分けて開催しましょう

人数が多い場合には、グループに分けて分散して開催してください。場合によりは時間短縮なども検討してください。



## 集いの場再開の8つの工夫

感染予防を行いながら、新たな活動様式を推進しましょう。個々には一般的なルールを掲載しています。各グループで話し合い、みなさんのルールを決めておいてください。

### ⑤ 手洗い消毒を行いましょう

会場に着いたらまず手洗い・消毒を行うようにしてください。椅子やテーブルなど、人が触れるものにも消毒を行ってください。



### ⑥ マスクをしましょう

ただし、マスクを装着したままの運動は通常よりも体に負担がかかります。屋外や十分な距離を開けている場合には、熱中症対策も考慮して適宜外すようにしてください。



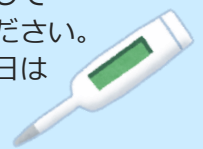
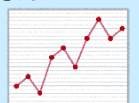
### ⑦ 食事はなるべく控えましょう

熱中症予防のため水分補給はこまめに行ってください。



### ⑧ 健康管理を行いましょう

参加する日だけでなく、日ごろの体温や体調の確認を行い、記録しておくようにしてください。体調がすぐれない日はお休みするようにしてください。





## 榛名地区の活動紹介 「居場所再開から見守り支援へ」

### ニーズ把握

協議体で高齢者が何に困っているのかを把握するため、ニーズ調査を行いました。「地域での支え合い」「居場所」が必要！



### 平成 30 年 4 月より 高浜地区で居場所 「誰かいるかい」 スタート！



会えない  
寂しい

### 令和 2 年 3 月より新コロナの影響で活動自粛

ほおずき  
おみなえし

### 令和 2 年 7 月より活動再開



再開しても出てこれない方に、メンバー数人で声掛け見守り活動を行っています

### 活動者の声

7月9日より三密を避け居場所「誰かいるかい」を再開。みなさんの楽しく話をしている様子を見て、改めて人との触れ合いが大切なことに気づかされました。地域で高齢者を支え、見守り、又居場所やサロンに参加できない人を気にかけて、屋外でもできること（畑でブルーベリー狩り、4年間続いています）を考え、活動していきたいです。

榛名地区 植杉 ふみ江



## 倉渕地区の活動紹介 「コロナ禍でサロン休止でもできる活動をしよう！」

コロナ禍により、サロンが開催できず、できることを模索。サロン参加者へ折り紙と七夕用の竹と短冊を見守り声掛けしながら配布。折り紙を折ったり、七夕飾りを作ったりすることで、脳トレや介護予防にもなりました。三ノ倉会館に飾りました。



コロナ終息を願い、折り紙をサロンの参加者に渡して、2千羽の折り鶴を折っていただきました。地域の公民館に飾りました。



七夕の季節になり、折り紙と竹を32名の方に配布。短冊に願いを書き、竹に飾り付け自宅に飾ったり、公民館や支所にも飾りました。



## 地域の資源発見！！つながろう！！

### 買い物支援

デイサービスの車両を使った  
買い物支援情報を吉井協議体で共有

#### 吉井セピア買い物支援サービス事業

買い物に自由に行けないご高齢の方々が  
ご自身で買い物を楽しんでいただくことを  
目的としている支援事業です。  
お一人でもお友達と一緒に利用できます。

### 社会資源を吉井協議体で情報共有



メンバー

なるほど…  
こんなサービス  
があるんだ…

情報共有しておく…



買い物に行きたいけど  
車がないのでいけない



吉井セピアの  
買い物支援事業

このような活動をしている  
団体がありますよっ



これで買いものに行ける  
ありがたい

#### 吉井セピア買い物支援サービス事業概要

- エリア：吉井町内
- 利用時間：毎週 水曜日  
10:00～11:30 / 13:00～14:30
- 対象：70歳以上
- ※ 詳しい情報を聞きたい方は  
第一層生活支援コーディネーターまで  
お問い合わせください。

### 集いの場

みんなが集える空きスペース情報を  
中居・矢中協議体で共有



コロナ禍で会議など集まる場所  
の確保がむずかしいなあ…



そういえば…地域の薬局さんの  
2階を使っていいと言っていたな。  
ちょっと聞いてみよう。

ぜひ、使ってください。



よかった。  
ありがとうございます。



アイケイ薬局の2階が地域の会議の会場に

居場所づくりについての検討会議の会場と  
して活用させていただくことで、社会資源に  
もなります。



### 社会資源を中居・矢中協議体で情報共有



ほかにも  
活用できそうな場所  
がないかな。



地域に目を向けてみよう。  
きつとつながれる。仲間になれる。  
みんなで地域の情報を集めよう！



ご意見  
お待ちしております

生活支援コーディネーター通信は、市内外の協議体の取り組みや様々な助け合い活動を  
紹介したいと思っております。市内の活動で掲載して欲しい活動があればコーディネーター  
までお問い合わせください。その他、ご意見、ご感想もお寄せください。お待ちしております。

発行元：高崎市第1層生活支援コーディネーター

連絡先：☎：027-321-1319（高崎市役所長寿社会課）