

コロナとうまく付き合うための

地域ふくし活動で・び・き



令和2年6月10日発行

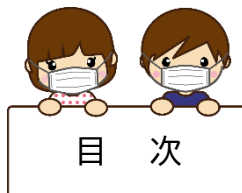
第1部作成 地域福祉活動ガイドライン作成委員会

第2部作成 社会福祉法人 阪南市社会福祉協議会

監修 松若良介（松若医院・阪南市社協理事）

藤井博志（関西学院大学・阪南市地域福祉推進連絡協議会会長）

編集 社会福祉法人 阪南市社会福祉協議会



はじめに

第1部 安心安全に活動するためのガイドライン

1. 大切にしたい5つの「共通ルール」 ……4P
2. 活動別に取り組んでいただきたいこと
 - I. つどいの場 (1)全般 ……5P
 - (2)飲食を伴う活動 ……6P
 - (3)運動を行う活動 ……7P
 - II. 訪問型の活動 ……8P
3. つながり “さいかい” 支援セット ……9P
4. ガイドライン作成委員会の紹介と“一緒にできること” ……9P

第2部 つながり続けるためのヒント集

1. 新しい「つながり」の形 ……10P
2. なんてつながり続けることが必要なの？ ……11P
3. どうやったらできるんやろ？～接触せずにつながり続ける方法～ ……12P
4. ご参考・様式 ……14P

～監修いただいた先生からのメッセージ～

誰もが未体験のコロナ大恐慌ですが、当初は感染しないようにするにはということばかり注目されていました。

しかし、最近は世の中が特に高齢者が閉じこもりを続けると、基礎体力、社会活動性等多方面で悪影響が出ることも心配されています。

このて・び・きを参考にしながらできるだけコロナ前に戻れるように活動していきましょう。

松若 良介 先生

(松若医院・阪南市社協理事)



コロナ災禍は新たなタイプの災害です。

災害からの復興は自分たちの力を確認することと新たな創造が必要です。

原点は「人は人の中で人になる」という「つながり」の哲学です。

阪南市民の地域の福祉力を今こそ存分に発揮しましょう！

藤井 博志 先生

(関西学院大学教授・阪南市地域福祉推進連絡協議会 会長)



はじめに ～どんなときでもつながり続けるために～

新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの社会・経済活動が停止し、高齢者等の孤立、長引く休校による子どもの心身への影響、減収や失業による生活困窮状態などの新たな課題が発生しています。わたしたちの「ふだんの暮らし」が失われつつあります。

しかし、この状況であっても、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てあい支え合うには、どうすればいいのか。そういった視点から、地域で福祉活動・市民活動に関わるみなさんの参考になるよう、そして、私たち専門職もみなさんと一緒に考え、地域での活動を共に進めていくため、この「コロナとうまく付き合うための地域ふくし活動てびき」を作成しました。

感染予防を徹底すればするほど、見守り・居場所づくり・つながりづくりが進まない…といったジレンマを感じることも多いかと思います。“こうすれば絶対にうまくいく”という方法ではないかもしれませんが、これから“できること”を“できる方法”で、みんなで進めていくためのきっかけになれば幸いです。

▶地域ふくし活動てびきの活用方法

- ① 第1部は、活動者や関係機関が、新型コロナウイルス感染予防をしながら活動を行うための「安心安全の目安」のガイドラインに（地域福祉活動ガイドライン作成委員会作成）
- ② 第2部は、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、より良い活動の方向性や方法を考えるためのヒント集に（阪南市社会福祉協議会作成）

今回の事態は、誰もが当事者です。活動者のみなさんも、まずは一人の生活者として、ご自身や家族の暮らしを第一にしてください。健康管理や感染予防に十分留意しながら、決して無理をしないことを原則に活動していただければ幸いです。

▶作成にあたり

【参考資料】

- ・「新しい生活様式について」厚生労働省
- ・「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して通いの場等の取組を実施するための留意事項」厚生労働省
- ・「新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)(6月5日更新)」厚生労働省
- ・「集まなくても つながる方法」社会福祉法人大阪市社会福祉協議会
- ・「公民館における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」公益社団法人全国公民館連合会
- ・「高齢者のお宅を見守って下さる方へ訪問するときの注意事項」大阪市福祉局高齢福祉課
- ・「阪南市立住民センターご利用の皆さまへ」阪南市



1. 大切にしたい5つの「共通ルール」

感染予防のため、どんな活動においてもスタッフおよび参加者に共通して守っていただきたい事項です。安心安全に活動するためのガイドライン（総括表）とあわせ、以下の内容をよく読んで取り組んでください。

①健康管理の徹底

- i) 以下の場合には活動への参加を控えてください。（事前に周知してください）
 - ・ 自宅で検温し、平熱を超える体温（+1°C程度）がある場合
 - ・ 軽度であっても、咳や倦怠感等の風邪症状がある場合
 - ・ 海外渡航歴があり帰国後2週間を経過していない人
- ii) 活動参加時、「健康記録表」に症状の有無を記入してください。
- iii) 活動中に上記症状があらわれた場合はすぐに活動を中止し適切な対応をとってください。（※体温計をできるだけ常備してください）
- iv) 記入後は、主催者で2か月間程度保管し、経過後は処分してください。

②手洗い・手指の消毒

- i) 活動前や活動中、石けんでの手洗いとアルコール等での手指消毒を徹底してください。（タオルは共用しないようご注意ください）
- ii) 石けん・アルコールや次亜塩素酸等・ペーパータオルなどの衛生資材はできるだけ会場内に設置できるようご用意ください。
- iii) 帰宅後も、手洗い・消毒を徹底するよう周知してください。

③マスクの着用

- i) 活動中は原則として、マスクの着用を徹底してください。
※運動を伴う場合は、運動中のみ外し、運動しない間は着用してください。
- ii) マスクを着脱する場合は紐の部分に指をかけ、着用中は布部分を触らないよう周知してください。
- iii) 鼻水・唾液などが付いたマスクを捨てる時はビニール袋で密閉してください。

④接触しない対人距離の確保（心の距離はぐっと近づけて）

- i) 原則2m（最低でも1m）の接触しない対人距離を確保してください。
- ii) 対人距離のとれる会場レイアウトや座席配置等をお願いします。

⑤参加者の連絡先情報の把握

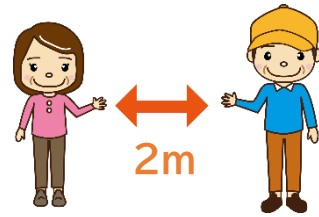
- i) 感染者が発生した際に追跡ができるよう、当日の参加者全員の連絡先（電話・メール等）を収集し、スタッフが「健康記録表」に記入してください。
※集めた個人情報には、適正に管理をお願いします。

★上記にかかわらず、施設管理者の指示や要請がある場合はその内容に従ってください。

2. 活動別に取り組んでいただきたいこと

1. つどいの場

(1) 全般



【屋内】…（例）会議、子育てサロン、施設内での交流等

① 定期的な換気

30分に1回を目安として、原則2方向の窓等を同時に開け、定期的な換気に努めてください。

② 参加人数の制限

会場の定員（または設置座席）の約半数を目安に参加人数を制限し、対人距離の確保・密集の防止をお願いします。

例）広い会場を使う、時間を区切って2部制にする等

③ 共用で触れる器具・設備等の消毒

複数の人が触れる部分（テーブル、いすの背もたれ、ドアノブ、電気スイッチ、電話、PCやリモコン、蛇口、手すりなど）の定期的な消毒をしてください。

④ 熱中症の予防

熱中症を予防するため、参加者の様子をよく観察し、定期的な水分補給と適切な室温調整を徹底してください。

⑤ 大声を出す場合はマイクを使用

主催者や講師が大きな声を発する必要がある場合、マイクを使用してください。

【屋外】…（例）世代間交流、美化活動等

① 会場スペースに合わせた参加人数の制限（対人距離が確保できる数）

屋外においても、原則2m（最低でも1m）の接触しない対人距離を確保するよう、会場スペースに応じた参加人数を確かめ、制限をお願いします。

② 熱中症の予防

熱中症を予防するため、参加者の様子をよく観察し、定期的な水分補給を徹底してください。

③ 大声を出す場合はマイクを使用

主催者や講師が大きな声を発する必要がある場合、マイクを使用してください。

Q 濃厚接触者とは？

新型コロナウイルスに感染していることが確認された方と近距離で接触、或いは長時間接触し、感染の可能性が相対的に高くなっている方。

- ① 感染していることが確認された方へ必要な感染予防策をせずに手で触れた場合
- ② 対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m程度以内）で15分以上接触があった場合

出典：「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して通いの場等の取組を実施するための留意事項」 厚生労働省



(2) 飲食を伴う活動

※ 集団での飲食については、他の活動と比べて感染リスクが高くなります。できるだけ飲食を伴う活動は控える方が安全ですが、やむを得ず飲食を伴う場合は、以下のポイントを参考に、慎重に実施するようにしましょう。

【屋内】…(例) カフェ、食事会、子ども食堂等

① 定期的な換気

30分に1回を目安として、原則2方向の窓等を同時に開け、定期的な換気に努めてください。

② 参加人数の制限

会場の定員(または設置座席)の約半数を目安に、参加人数を制限し、対人距離の確保・密集の防止をお願いします。

例) 時間を区切って2部制にする、地区ごとに曜日を分ける等

③ 共用で触れる器具・設備等の消毒

複数の人が触れる部分(テーブル、いすの背もたれ、ドアノブ、電気スイッチ、電話、パソコン、リモコン、蛇口、手すりなど)の定期的な消毒をしてください。

④ 使い捨て容器の使用や食器等の消毒を徹底

飲食に使用する容器等はできるだけ使い捨てのものにしましょう。食器を使う場合は洗浄・消毒を徹底してください。

⑤ 食事はできるだけ調理済弁当等

できるだけ食事の手作りは避け、業者等による調理済みの弁当を提供するなどしてください。やむを得ず調理が発生する場合も、密にならないよう注意してください。

⑥ 対面とならないような座席配置

交互に座席を配置する、横並びで同一方向を向くなど、対面にならないような座席配置を工夫してください。

⑦ 大皿での盛り付けをしない

複数の人が同じ料理を食べるような大皿での料理の提供、バイキング等は控え、個人別に食事を提供してください。

⑧ 飲食中は会話を控える

飲食中は、参加者・スタッフともにできるだけおしゃべりは控えましょう。

【屋外】…(例) 野外でのカフェ等

① 会場スペースに合わせた参加人数の制限(対人距離が確保できる数)

屋外においても、原則2m(最低でも1m)の接触しない対人距離を確保するよう、会場スペースに応じた参加人数を確かめ、制限をお願いします。

(※以下は【屋内】③～⑧と同様)

② 共用で触れる器具・設備等の消毒

③使い捨て容器の使用や食器等の消毒を徹底

④食事はできるだけ調理済弁当等

⑤対面とならないような座席配置

⑥大皿での盛り付けをしない

⑦飲食中は会話を控える

(3) 運動を行う活動



【屋内】… (例) 体操、スポーツ交流等

①定期的な換気

30分に1回を目安として、原則2方向の窓等を同時に開け、定期的な換気に努めてください。

②参加人数の制限

会場の定員（または設置座席）の約半数を目安に、参加人数を制限し、対人距離の確保・密集の防止をお願いします。

例) 時間を区切って2部制にする、地区ごとに曜日を分ける等

③共用で触れる器具・設備等の消毒

複数の人が触れる部分（テーブル、いすの背もたれ、ドアノブ、電気スイッチ、電話、パソコン、リモコン、蛇口、手すりなど）の定期的な消毒をしてください。

④運動中はマスクを外す

有酸素運動を行う場合、健康に影響がでないよう、運動中はマスクを外してください。

⑤向き合う場合は原則2 m以上空ける

運動中はできるだけ向き合わないよう注意し、やむを得ず向き合う場合は2 m以上の距離を空けるようにしてください。

⑥タオルで咳エチケットを

運動中はマスクをしていないので、タオル等を持ち、咳やくしゃみの際には咳エチケットができるようにしましょう。

【屋外】… (例) 体操、ウォーキング、スポーツ交流等

①会場スペースに合わせた参加人数の制限（対人距離が確保できる数）

屋外においても、原則2 m（最低でも1 m）の接触しない対人距離を確保するよう、会場スペースに応じた参加人数を確かめ、制限をお願いします。

(※以下は【屋内】③～⑥と同様)

②共用で触れる器具・設備等の消毒

③運動中はマスクを外す

④向き合う場合は原則2 m以上空ける

⑤タオルで咳エチケットを

II. 訪問型の活動



【屋内】…（例）見守り声かけ、家事支援や困りごと支援、傾聴ボランティア等
※屋内での活動について、可能なものは、できるだけ屋内に入らずに玄関先等での対応に代えるようにしましょう。

利用者

①事前に体調をチェック

利用者の体調を事前に確認し、「共通ルール（P.4）」に記載の症状や訴えがある場合は訪問を控えてください。症状が重い場合や心配な場合は、すぐに救急もしくは専門機関（地域包括支援センター・CSW・社協・市役所等）に連絡してください。

②手指消毒の徹底

利用者についても手指消毒の徹底をお願いしてください。

③マスクの着用

利用者についても活動前にマスクの着用をお願いしてください。

④換気の実施

訪問中はできるだけ換気をした状態で活動してください。

活動者

⑤対面活動は原則 15 分以内

利用者と対面する活動については、対人距離の確保はもちろん、原則 15 分以内に活動を終えるようにしてください。

⑥活動スペースに合わせた活動人数

自宅の環境や活動場所に合わせ、密にならない活動人数の制限をお願いします。

⑦1 軒ごとに検温と消毒をする

1 日に複数軒の活動をする場合は、1 軒ごとに活動者の検温と手指消毒を行ってください。

【屋外】…（例）見守り声かけ、庭の清掃等
（※以下は【屋内】①、⑥⑦と同様）

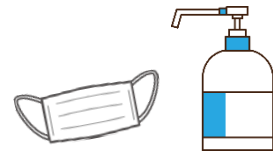
利用者

①事前に体調をチェック

活動者

②活動スペースに合わせた活動人数

③1 軒ごとに検温と消毒をする



3. 「つながり “さいかい” 支援セット」

いざ、活動を始めたくても必要な資材が準備できない・・・という方のために、活動をみなさんと“再開”し、みなさんと“再会”できる、いろいろな人のいろいろな思いがこもった応援セットをご用意しました。

※その都度、ご用意できるものを揃えていく予定です。詳しくは、阪南市社会福祉協議会までお問い合わせください。

4. ガイドライン作成委員会の紹介と “一緒にできること”

外出自粛要請が本格化した頃から各相談機関には「楽しみにしていた活動に参加できず、気分が落ち込んでしまった」という相談が多数入り、いかに地域福祉活動が様々な方々の生きがいにつながっていたのかを改めて実感しました。

自粛要請が解除された今、地域福祉活動を行うみなさんと一緒に、専門職としてできることを全力でやっていきたいと考えています。

以下の「地域で一緒にできること」はあくまでも一例です。地域のつながりを絶やさず広げる方法についてみなさんと一緒に考えながら、柔軟な形でみなさんの活動を応援したいと考えています。

ガイドライン作成委員会	地域で一緒にできること
尾崎・東鳥取地域包括支援センター TEL:072-493-2304 FAX:072-493-2305 西鳥取・下荘地域包括支援センター TEL:072-447-6428 FAX:072-447-643	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防に取り組むグループへの専門職派遣。 ・感染予防、詐欺防止、介護保険などの講座。 ・介護・医療・福祉に関する出張相談（ほっこり相談）
阪南市立保健センター TEL: 072-472-2800（直通） FAX: 072-471-9868	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のサロン・カフェ等の居場所に保健師・管理栄養士・理学療法士等が出向き健康に関する相談に応じます。
阪南市役所市民福祉課（コミュニティソーシャルワーカー連絡会事務局） TEL:072-471-5678（内線：2444） FAX:072-473-3504	<ul style="list-style-type: none"> 市内 4 か所に配置されたコミュニティソーシャルワーカーが地域での相談に応じます。 ・くらしの安心ダイヤル事業の相談。 ・地域での暮らしの総合相談。
阪南市役所介護保険課 TEL: 471-5678 FAX: 473-3504	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険全般の総合相談。 ・百歳体操の立ち上げ支援や再開にむけての相談に応じます。
社会福祉法人阪南市社会福祉協議会 TEL:072-472-3333 FAX:072-471-7900	<ul style="list-style-type: none"> ・福祉活動、市民活動を専門的に支える職員が、一から活動のご相談に応じます。 ・福祉やまちづくりなど多様な団体とのつなぎ役になります。



1. 新しい「つながり」の形を

阪南市社協では、令和2年4月中旬より、阪南市役所や地域包括支援センター、CSW、民生児童委員や校区(地区)福祉委員会などとの連携のもと、「新しい『ツナガリ』プロジェクト」を進めてきました。これは、外出自粛によって閉じこもりがちな高齢者等の課題を把握し、接触せずにできる支援をおこなう取り組みです。

まず、くらしの安心ダイヤル事業（阪南市災害時要援護者登録制度）対象者 1,416 人に「つながり news レター」を送付しました。

【レターの内容】

自宅でできる体操、元気が出る 4 コマ漫画・ユニーク川柳の募集、子ども福祉委員のメッセージ、健康レシピ、給付金詐欺防止チラシ等



あわせて、民生児童委員や校区（地区）福祉委員会による声かけ・安否確認や、子ども福祉委員や泉南学寮グリーンサポーター（少年院ボランティア）等による接触しないつながり活動も考えています。

～つながりニュースレター発行にまつわるエピソード～



“誰もが特技を生かせる機会づくり”
作業所や、元ひきこもりで社会復帰にむけて頑張っている若者たちへ仕事の委託。彼らの作業スピードには驚かされました。

“ぎゅっとまごころバック”
ユニーク川柳大賞受賞者へ贈るバック。商工会とコラボし、地元産業支援にも。はんなんのみんなの思いがぎゅっと。

★みんなで話し合いながら一緒に新しい「つながり」の形をつくっていきましょう。

2. なんてつながり続けることが必要なの？

阪南市社会福祉協議会では感染拡大予防のため令和2年2月末から、さまざまな活動の自粛を呼びかけました。その後、緊急事態宣言など、社会全体の外出自粛の流れも強まりました。こうして高齢者等の閉じこもりが進むと、かえって新たな課題が発生してしまうことが心配されます。

松若医師は、「このまま閉じこもりが続くと『フレイル』によって動けなくなる高齢者が増えてしまう」と警鐘を鳴らしています。

(1) フレイルが心配

人は安静状態等で筋力を使わなかった場合1日で3~5%、1週間で20%の筋力が低下します。衰えた筋肉を回復させるには、1日休むと1週間、1週間休むと約1ヶ月を要するといわれています。地域福祉活動が止まっている今、どんなことができるだろう。

Q フレイルとは

加齢とともに気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「虚弱」な段階のことを言います。運動、栄養、口腔、社会、心理の4つの機能の低下によって起こります。

(2) 閉じこもりは良くないという事実

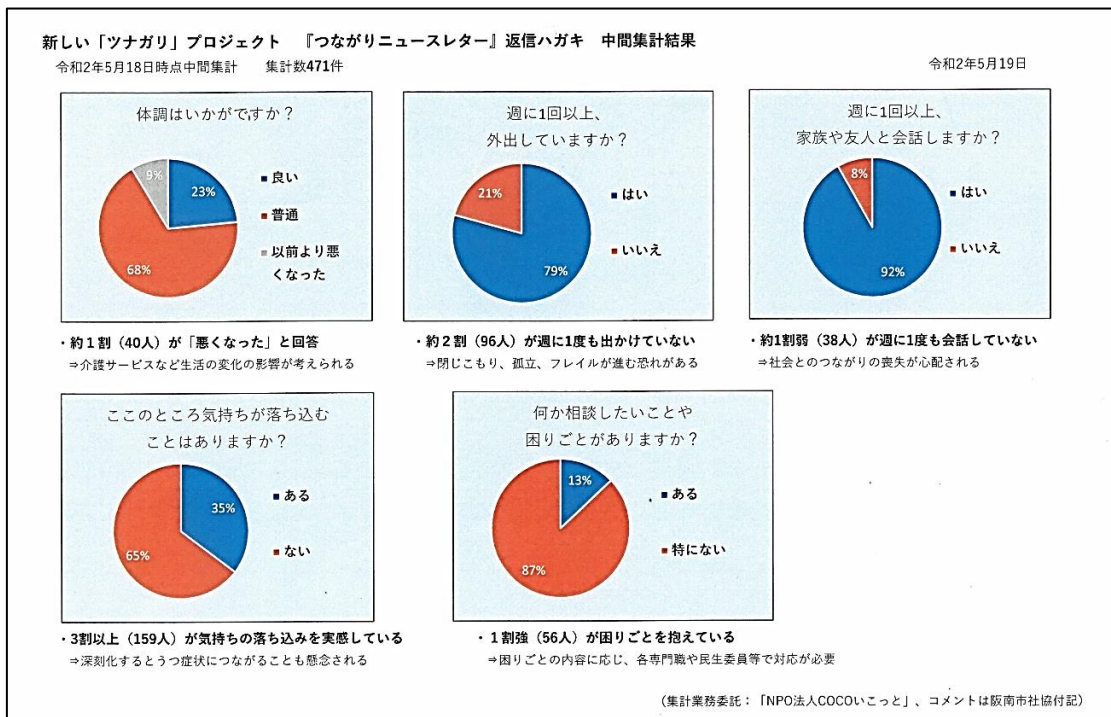
令和2年4月末に送付した「つながり news レター」同封の返信ハガキで、くらしの安心ダイヤル事業（阪南市災害時要援護者登録制度）対象者1,416人の実態を調べました。

社会とのつながりが失われることの影響が出ていることがわかり、**コロナとうまく付き合いながらつながり続けることの大切さ**がよくわかりますね。

<471件の集計の結果・・・(5月19日時点)>

約1割・・・「週に一度も誰とも会話していない」

約3割以上・・・「気持ちの落ち込みを実感している」

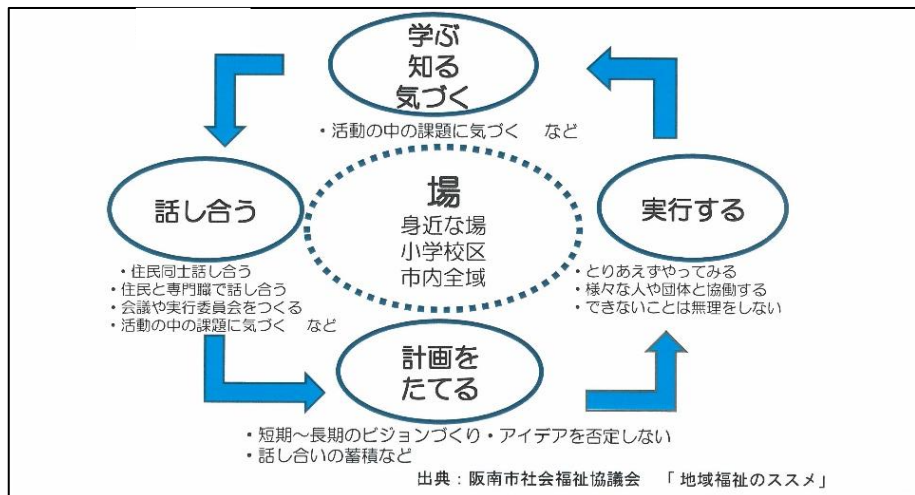


3. どうやったらできるんやろ？～接触せずにつながり続ける方法～

阪南市内では、緊急事態宣言下においても、活動者や専門職の創意工夫と努力により、感染拡大を防ぎながら“普段のつながり作りをできる方法で”接触せずにつながり続けるさまざまな活動を実施しています。

(1) 常に話し合いの場に立ち返ろう～地域福祉をすすめるための4つのサイクル～

こんな時こそ、「本来の活動の目的は何か?」「課題を解決する良い方法はないか?」みんなで知恵を出し合い、納得して進めるため、話し合いの場を大切に進めていきましょう。



こんなやりかたもアリ！？

贈り物をもって安否確認の訪問活動



“普段のつながりが生きる瞬間”

フリーズドライのお味噌汁を持って、安心ダイヤル登録者全員のお宅へ訪問。「元気にしていますか～?」「いつもありがとうね」と状態の確認とお話を。

子ども福祉委員作のお元気ですかカード



“子どもたちが元気をお届け”

子ども福祉委員たちが、自分たちが住んでいる地区内の一人暮らし高齢者向けにお元気ですかカードの作成や、お手紙を書いたりしています。



他にも、発想の転換ができそう！

- ・体操が中止して体が動かせない… → 体操のDVDを贈ろう
- ・食事会が開催できない… → お弁当をお届けの際様子も伺ってみよう
- ・外出自粛でいろんな情報を得られない… → お役立ち情報をお届けしよう



「声・映像・オンライン」でつながってみよう

集まらずにつながる方法として、電話やオンラインの活用も有効です。

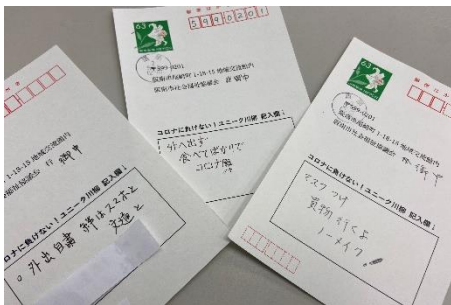
電話での声かけや安否確認を活動拠点もしくは、自宅からすることで“安心”をお届けすることができます。また、LINE 電話や zoom などのオンライン通信アプリなどを活用すれば、会って話しているように顔を見てつながることも可能です。こうした ICT も地域活動や団体運営などに積極的に活用してみましょう。



どんなときでも「参加」と「役割」について考えてみよう

以下の声からも、一方通行の支援だけではなく、自分も参加している、役に立っている、と感じることがとっても大切だということがわかります。それも今、わたしたちもできることのひとつですね。自宅のできるボランティア、趣味や文化活動の企画など、離れていても参加でき、役割を感じられる工夫を一緒に考えてみませんか。

あなたのユニーク川柳を大募集



“川柳を考えているときは心が癒された”
ユニーク川柳企画への応募に182編が寄せられました。見た誰もが、頷きながら「めっちゃわかる～」と思わず声を出してしまう作品ばかり。

支えられる側が支える側に



“人と想いがつながる瞬間”
普段は、見守りの対象である障がいのある女性が、自宅で作った折り紙の作品を“何かに役立ててほしい”ということで一人暮らしの高齢者へ贈りました。

想いがぎゅっと手作りマスク



“人と想いの橋渡し”
手作りの布マスクを「誰かのために」と社協にてお預かりしています。手に入れるのが困難な、世帯の方々へお渡しするととても喜ばれています。

困っている誰かのために



“自分たちに今できること”
地域のボランティアさんが田んぼで作ったお米を「誰か困っている人へ」生活が困窮状態の方から「本当にありがとう」と感謝の言葉が。

4. ご参考・様式

《新型コロナウイルス相談窓口》

- 厚生労働省 [TEL : 0120-565653](tel:0120-565653) (9時～21時)
※土・日曜日、祝日も対応。
- 大阪府 [TEL:06-6944-8197](tel:06-6944-8197) (9時～18時)
※土・日曜日、祝日も対応。
- 泉佐野保健所 [TEL:072-462-7703](tel:072-462-7703) (9時～17時45分)
※土・日曜日、祝日を除く。

- 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)
[TEL:06-7166-9911](tel:06-7166-9911)
※土・日曜日、祝日も対応。

《様式》

様式①「健康記録表」

様式②「活動に参加される皆様へ」(参加者へ周知する際のチラシひな型)

《イラスト》

本ガイドラインで掲載したイラストは『社協職員のためのフリーイラスト「イラスト協議会」』より使用(一部共同制作)させていただきました。

- このガイドラインは令和2年6月10日時点での情報に基づき作成しています。
- このガイドラインは今後内容を追加・修正し、更新することがあります。

5. おわりに

今回の新型コロナウイルス感染症の拡大により、世界中のみなさんが不安を感じながら生活をしている状況です。“みんなが当事者”ということをお忘れずに、“コロナに負けない”ではなく、“コロナとうまく付き合っていく”という思いを持って、ともに歩み、考えていきたいですね。

これまでの生活を取り戻すには、まだまだ時間がかかるかもしれません。ですが、これを機に「新しいつながり方」を考えてみる良い機会かもしれませんね。

わたしたちは、どんな時でも、地域の皆さんと一緒に、粘り強く頑張っていきたいと思っています。