

社会医療法人 生長会 尾崎・東鳥取地域包括支援センター  
社会福祉法人 阪南市社会福祉協議会 西鳥取・下荘地域包括支援センター

## 新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

昨年も大変お世話になり、ありがとうございました。本年は阪南市の包括が民間に委託され6年目を迎えます。

「ふだんの暮らし」を大切に、みなさんと一緒に阪南市をより良いまちにできるよう励んでまいります。本年もどうぞよろしく願いいたします。

令和2年は緊急事態宣言、東京オリンピック延期、GoTo関連施策など、『新型コロナウイルス』に関わるもの一色で、日本中、世界中が混乱した年となりました。

しかし、ネガティブなニュースだけではありません。『鬼滅の刃』や『あつまれどうぶつの森』の大ヒット、テレワークの普及など『おうちじかん』の新たな楽しみ方が見直されるきっかけになりました。また、手洗いうがいなどの感染症対策が日常となり、インフルエンザ患者が昨年の600分の1になったという報道もありました。「どうコロナと共存していくか」は阪南市民にとっても同様、住人一人ひとりが向き合っていかなければならない課題でもあります。

そこで今回のMina de 通信では「コロナとの共存」をテーマに、地域活動を行う皆様と阪南市の地域包括支援センター実際に行った取り組みなどについて報告いたします。



# 東圏域 コロナ対策

各地区でのたくさんの取り組みが行われています。今回の通信では、包括支援センターの地区担当がかかわらせていただいた活動の一部をご紹介します

## 福島地区

### 福祉委員会から地域の方へプレゼント ～コロナ禍にできることからつながりを～

コロナウィルスは地域活動にも大きな打撃を与えています。例年の福島校区では、カフェや食事会など様々な活動を実施されていましたが、コロナ禍において自粛せざるを得ない状況が続いていました…

「こんな状況下でもつながりを絶やさないために何かできないか」そんな思いから、福島地区福祉委員さんは「安心ダイヤルに登録されている方へ配食」を実施されました！感染リスクを回避しながら、寒い冬に心が温くなるようなものを届けたい…そんな思いから、配食には個包装されたフリーズドライ（凍結乾燥）されたお味噌汁が選ばれました。“のし”にはメッセージが添えられ、受け取られた方は心も身体も温かくなったのではないのでしょうか。

「コロナを前提としてできる事を考え、つながりを断たせない」今後はそんな考えが求められるだろうと、配食に同行させていただく中で感じました。つながりを断たせないための方法を、今後も地域の皆様と一緒に考えさせていただけたらと思います。

林(福島地区担当)



## 波太地区（ほっとサロンはた）

### “保健センターによるコロナ対策出前講座” ～どっちかじゃなくて、どっちも！～

今井(波太地区担当)

波太地区では、校区福祉委員の方より「自分たちがコロナ対策のことで口うるさく言うと、カフェに来てくれる人が減りそう……。そうになると引きこもりの人が増えて、孤独死につながりそうで怖い」という、感染症対策に関するもどかしさについてお伺いしました。そこで、コロナ禍で新たに立ち上がった『感染予防周知啓発チーム(P.4参照)』と連携し、コロナ感染予防についての出前講座をカフェで開催することになりました！コロナに対する正しい情報や、具体的な感染対策について直接学んだことで、これまで予防されていた方にはもちろん、この感染症がどこか他人事だった人にとっても『自分ごと』として受け止めるきっかけになる貴重な機会になったのではないかと思います。今後も引き続き、地域で活動する皆様の困りごとについて一緒に考え、その解決にむけ様々な機関と連携しながら応援したいと思います。



# 西圏域 コロナ対策

## 箱作地区

尾崎(箱作地区担当)

### いきいき百歳体操で筋力低下予防 ～コロナ禍でも体操を～

コロナによる地域活動、介護・医療サービスの自粛・停止が起こっております。「人と人とのつながりの希薄」だけでなく、自宅に居る時間が増加することで運動したり、会話をする機会が減少しています。

箱作地区では、「いきいき百歳体操」と呼ばれる、介護予防対策として地域で取り組まれている重りを使った筋力アップを目的とした体操を実地しています。箱作地区では、現在5か所の教室があります。

今後も引き続き、「ふだんの暮らし」を大切にして住民さんと一緒に地域での困りごとに関して考え続けていこうと思います。



(いきいき百歳体操の様子)

## 舞地区

大塚・植田(舞地区担当)

### コロナ感染予防をしながら食事会 ～人とつながり合える居場所～



(食事会で感染予防の様子)

舞校区福祉委員会は、コロナの影響で人と人とのつながりを保てるように、食事会を開催しました。

食事会をより安全に活動できるよう、地域包括支援センターと保健センターが協力し、新型コロナウイルス感染予防対策の講師役として「感染予防・フレイルについて」というテーマで住民向けに出前講座を行い周知啓発を行ってきました。

コロナ禍が続きますが引き続き、一人一人が感染予防対策に協力し合い、皆様が安心して生活を送れるよう、「新型コロナウイルスについて」の周知啓発に取り組んでいきたいと思っています。

# コロナ対策チーム紹介

感染予防周知啓発チームによる

## 感染対策の お手伝い



感染予防のミニ講座



消毒方法の実践



感染対策のアドバイス



介護保険課、保健センター、地域包括支援センターの  
保健師・看護師が伺います。

コロナとうまく付き合いながら  
地域ふくし活動を進めていきましょう♪

まちなかサロン・カフェへの職員派遣：社会福祉協議会の校区担当者まで 472-3333  
各地域の団体等への職員派遣：地域包括支援センターまで 東：493-2304 西：447-6428