

コロナ禍でも

見守り活動

継続中!!

中部ブロックの活動紹介



地域包括 関原

外出機会が減った今こそ、見守りが必要！

外出自粛期間が長く続いたことを受け、梅田通町会（梅田通あった会）と梅田東町自治会（梅田東町自治会見守会）が、高齢者の見守りパトロールを実施しました。

一人暮らしの高齢者のお宅を訪問。顔なじみの方の訪問に、ほっとされる様子や笑顔が多くみられました。



梅田東町自治会見守会の訪問の様子

梅田通あった会の活動は、今年で10周年を迎えます。9月に実施したパトロールがきっかけとなって、介護保険の申請をされた方もいらっしゃいました。年々、介護サービスの利用を開始する人が増えてきているとのこと。

見守り活動を長年続けてきたからこそ、心身の変化にいち早く気付くことのできる関係性が生まれています。

見守りパトロールで 実施している感染症対策

参加者のマスクの着用・検温・手指消毒

屋外でのオリエンテーション

参加者を分けてのオリエンテーション

表紙の写真：梅田通あった会・寿会の皆さん

サロン同士で 情報交換!!

基幹
地域包括



神社で楽しくおしゃべり

1 1月下旬、小右衛門稲荷神社に『ご近所サロンふれんど』の皆さんが集まりました。実に9カ月ぶりの再開でした！

きっかけは7月に開催されたサロン同士の情報交換会でした。各サロンが、運営する上での課題等について情報交換することで、サロン同士の連携が深まりました。

情報交換会に参加した『梅島うたの会』の高須さんの発案で、開催場所を公園に移した『サロンそよ風』の活動を見学しました。

『ご近所サロンふれんど』の運営スタッフは、この見学がきっかけとなり、神社でのサロン開催を思いつきました。他のスタッフに声をかけ、活動が再開しました。

「みんな喜んで参加してくれた。再開を待っていてくれた」とスタッフからも笑顔がこぼれました。うららかな陽気の中、参加者からは「久しぶりに顔を見られて嬉しい」「コロナで家にいるだけじゃ衰えちゃう」など、元気な声が飛び交っていました。

活動再開に至った3つのきっかけ

- 1 サロン同士の情報交換会・課題の共有
- 2 他のサロンの活動見学
- 3 換気ができる屋外会場の確保

『ご近所サロンふれんど』

※現在は活動休止中（令和3年2月時点）

連絡先：基幹地域包括支援センター

5681-3373

感染予防について 活動時は対策ができているか、要チェック！

①咳エチケット

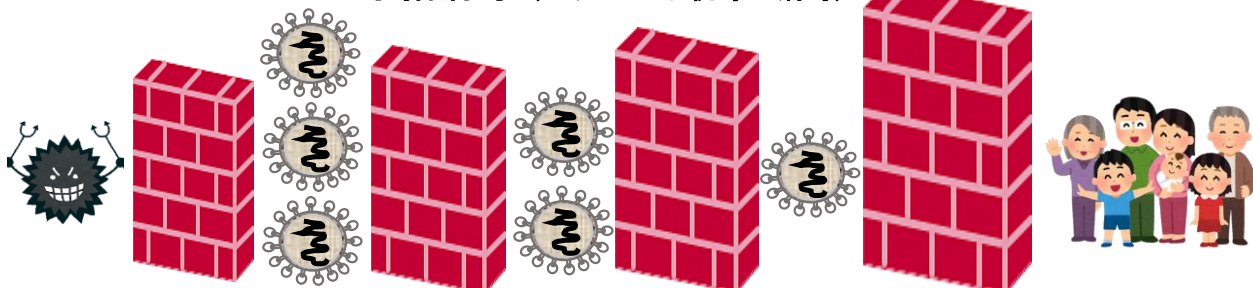
（マスク着用等）

②手洗い・

手指消毒（ドアノブや机等の消毒）

③環境消毒

④換気



感染症にかからない、うつさないためには、複数の対策を組み合わせることが最も大切です。①から④の対策を確実に実行しましょう。

会えない間も 電話で交流

地域包括
あだち

『スマイル体操会』は絆のあんしん協力員である4名の運営スタッフが中心となり、月2回体操をしているサロンです。

感染症拡大防止のため、秋まで活動を休止しましたが、その間も**スタッフがサロンの参加者に電話で状況確認を行いました。**

再開を待ちわびる声が多く聞かれ、感染者数の動向を確認しながらスタッフで話し合い、**密にならないよう参加者を分けた2部制での活動再開**を決めました。

1 1月の活動再開時、参加者は「久しぶ



久々の再会に、笑顔を見せる皆さん

りに体を動かしたが何とか動いた！」「おしゃべりができて楽しかった」「皆の顔を見るだけで血圧が下がる」と久しぶりの再会を喜びました。

スタッフからは「やっぱり顔馴染みの方々と会うのはいいものですね」という感想が寄せられました。

現在は活動を休止中ですが、安心・安全に活動を再開できる日に備えて、今もスタッフが支えています。再び集まって、笑いあえる日が待ち遠しいです。

活動再開に至った3つのきっかけ

- 1 サロンスタッフ間での情報共有
- 2 電話での参加者との交流
- 3 参加者を分けた2部制の導入

『スマイル体操会』

※現在は活動休止中（令和3年2月時点）

連絡先：地域包括支援センターあだち

3880-8155



密にならないよう気をつけながら体操を実施

引き続き、見守り活動にご協力下さい！

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、従来通りの地域活動やサロン活動を行うことが難しくなってしまった今、**日常の中での「気づき」がより一層重要**となっています。

「話がかみ合わない」「郵便物が一杯になっている」「洗濯物が出たまま」「体調が明らかに変化している」など、お近くに気になる高齢者の方がいらした場合は、**地域包括支援センターまでご連絡下さい。**

地域包括 本木関原

スーパーも地域の大切な居場所

地域に密着した絆のあんしん協力機関『全日食チェーン サンデリカ』の店主、寺島さんは常に地域の方々の見守りと声かけに協力して下さっています。

「毎日同じ商品を購入している」「いつもと様子が違う」「身なりが整っていない」「話がかみ合わない」等、気になる方がいると地域包括支援センターへ連絡を下さいます。また、困っている方がいる時は、地域包括支援センターへ相談するよう勧めて下さっています。

店内には椅子も用意されており、買い物だけでなく、コロナ禍においても気軽にしゃべりできる「地域の大切な居場所」です。



(上) 店内の様子
(左) 見守り活動に協力して下さっている店長の寺島さん

『全日食チェーン サンデリカ』
住所：足立区本木一丁目7-6

地域包括 中央本町

コロナ禍でもできる健康寿命を伸ばすコツ

「人と話す機会が減り、滑舌が悪くなった」「話すのが億劫になった」「食欲がない」、コロナ禍の中でこんな声を耳にすることが増えています。こうした変化は重要な老化のサイン。放置すると、嚥む・飲み込む・話すといった口腔機能が衰えてしまいます。

周囲の人の老化サインをキャッチできるよう、絆のあんしんネットワーク連絡会で、歯科衛生士の藤田先生に口腔機能の衰え（オーラルフレイル）について話して頂きました。

健康寿命を伸ばすためにも、口腔ケアは

重要です。歯磨きやうがいに加えて、少し噛みごたえのある食べ物を摂るように意識することも、口腔機能の維持に大切であることを教えて頂きました。



絆のあんしんネットワーク連絡会の様子

足立区は、「孤立ゼロプロジェクト推進活動」に取り組んでいます。
詳しくは、足立区HPをご参照下さい。 <https://www.city.adachi.tokyo.jp/chiiki/koritzero.html>

