

# 地域活動のてびき

～ つながるために今できること、これからのこと ～



隠岐の島町社会福祉協議会  
令和4年3月 改訂版

## はじめに

隠岐の島町社会福祉協議会は、地域の方々や民生児童委員、主任児童委員、社会福祉法人や福祉施設、企業等の沢山の皆様と共に、地域福祉活動やボランティア活動などを通じて、共に暮らせる福祉のまちづくりを進めてきました。

しかし新型コロナウイルス感染症の拡大により、人と人が距離をとり、接触する機会を減らすことが求められました。こうした状況下で、つながりが途切れることなくお互いを気にかかけ、支え合うにはどうしたらいいのか。そういった視点から様々な活動に関わる多くの方に少しでも参考になればと、この資料をまとめました。

こうすれば絶対にうまくいく、という方法はありませんが、これからの活動にお役立ていただくと幸いです。

ただ、活動者の方も一人の生活者として、自分や家族の暮らしを第一に考え、決して無理をしないようにしましょう。今後に向けて必要なことを、できることから考えていきましょう。



# 1. つながりを続ける取り組み

このような状況下でも予防策をとりながら工夫や努力を重ね、つながりを続けるため活動している団体がたくさんあります。一部ですが活動の様子をご紹介します。



## 集合型から訪問型の活動へ

(西郷中町町内会連合会)

令和2年5月から集会所でのサロンを中止し、お菓子やお弁当を配布しています。一軒一軒声をかけながら、地域での孤立を防ぎ縁を守るため、つながりの活動を続けています。

## コロナに負けるな！助け合いマスク

(布施地区)

地区の有志と公民館が協力してマスクづくり。作ったマスクは集落の中心地にあるたけのや商店に置き、無料で配布しました。地区の皆さんにとっても喜ばれました。



## こんな時こそ体と脳を鍛えよう！

(都万 高田会)

都万の生活支援コーディネーターが中心となり実施している認知症カフェ「あ都万らあや」。ゆったりと距離が取れる会場で、体操と認知症予防の脳トレを実施しました！久々に会う人たちの笑顔が沢山見られました。(令和2年7月)

自治会での活動は、小人数で研修会をする、屋外での体操やウォーキングをする、など取り組みやすい企画から、段階的に活動を再開する工夫をしてみるといいかもしれませんね。



## 2. 活動時に気を付けたいこと

### 活動に 参加する人へ

活動の再開に向けての感染症予防に関する留意点についてまとめました。まずは、スタッフや参加者共に参加されるすべての方に取り組んでほしい4つの事項です。

1

#### 健康管理

- 37.5℃以上や平熱より1℃高い場合、風邪症状や胃腸症状がある場合等は活動への参加を見合わせましょう
- 感染が広がっている地域から帰ってから、約2週間は活動への参加を見合わせましょう
- 同居する家族に発熱等がある場合は参加を見合わせましょう

2

#### マスクの着用

- 風邪症状がなくても着用しましょう
- 熱中症に気をつけ、こまめに水分補給をしましょう
- 十分な距離が確保できる場合は一時的にマスクを外し休憩をしましょう



3

#### 家に帰ったらしっかり手洗い・消毒

- 手洗いは約30秒、石鹸でしっかり洗いましょう



4

#### 距離をとる

- 2m程度（最低1m）の間隔を空けて接しましょう

ウイルスは主に唾液と一緒に飛ぶ、ウイルスの付いた手で目や口や鼻をさわることで体の中に入るといわれています。家に帰ったらすぐに、手や顔を洗うと予防に効果的です！



## 集いの場を 主催する方へ

サロンなどの人が集まる活動を開催する際に主催者が気を付けたいことについてまとめました。参加者にも可能な限り協力を呼びかけましょう。

1

### 参加者の健康をチェック

- できれば参加者の記録（氏名・体調・活動内容等）をとりましょう
- 体温や体調を確認しいつもと違う様子であれば休むよう声をかけましょう
- 同居する家族の体調も確認しましょう



2

### こまめな手洗い・消毒

- 活動前後の手洗いや消毒の声かけをしましょう
- 複数の人が触れる場所は適宜消毒しましょう  
(テーブル、ドアノブ、トイレなど。子どもが口に入れるおもちゃなども。)



3

### マスクの着用

- マスクはひもの部分のみ触るよう声をかけましょう
- できるだけマスクを外すことは控えましょう。もし運動等でマスクを外す際はタオルで咳エチケットをしましょう。

4

### 距離をとる

- できるだけ2 m（最低1 m）の間隔を空けて座りましょう
- 人数が多い時は2班にわけて時間をずらすなど工夫しましょう

5

### お茶やお菓子の出し方を工夫

- こまめな水分補給を呼びかけましょう
- 紙コップやペットボトルなどの使い捨ての物も活用しましょう
- お菓子は袋に小分けされているものを選びましょう

6

### 定期的な換気

- 2方向の窓や扉を少し開けておいたり、定期的に換気をしましょう
- エアコンを使う際にも窓を開けましょう
- 空気が流れにくい場所は扇風機などを活用しましょう

## 飲食を伴う活動を 主催する方へ

飲食をする活動時には、座席位置や食事の提供方法に気をつけましょう。4 ページ①～⑥と併せて取り組みましょう。

1

### 対面にならない座席配置

- 横並びで同一方向を向く、交互に座席を配置して座るなどの工夫をしましょう



2

### 食事の提供方法の工夫

- 大皿やバイキング形式は控えましょう
- 手作りの場合は密を避けて調理しましょう
- 使い捨ての容器を使ったり、食器を使う場合には洗浄・消毒を徹底しましょう
- 業者が作る調理済みのお弁当を購入してみましょう

3

### 飲食中は会話を控える

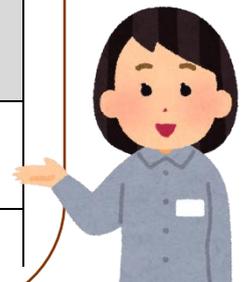
- 参加者、スタッフ共にできるだけおしゃべりは控えましょう

全ての活動において参加者の記録があると、もしもの時に役立ちます。連絡先が不明な方には連絡先も伺いましょう。

#### 健康記録表（例）

団体名 \_\_\_\_\_ 活動日 \_\_\_\_\_ 活動場所 \_\_\_\_\_

	参加者氏名	体温	症状		連絡先
			なし	あり	
1		℃		咳・のどの痛み・鼻水 その他（ ）	
2				咳・のどの痛み・鼻水	



## 訪問活動をする方へ

訪問活動をする際は、活動者のみでなく見守り対象者の方にも感染症予防についての協力をよびかけましょう。

### 訪問前後にすること

- 体調確認を行い、体調不良時には訪問を取りやめましょう
- マスクの着用、帰宅前後の石鹸での手洗いを徹底しましょう

### 訪問時にすること

- こまめにアルコールで消毒しましょう
- マスクの着用、帰宅前後の石鹸での手洗いを徹底しましょう

### 対面時間等の工夫

- 声かけ、配食などはできるだけ玄関先で活動を終わめましょう
- 訪問先の方と対面する活動は短時間で効率的に活動を行いましょう
- 活動中は十分な距離を確保しましょう

### 活動空間に合わせた活動人数

- 活動場所に合わせて密にならない人数で活動しましょう

### 訪問先へのお願い

- 訪問先の方には出来る限りマスクの着用、消毒、換気をお願いしましょう
- 訪問先の方の体調を伺い、発熱や風邪症状がある場合には訪問を中止し、その症状によっては関係機関等に連絡するよう伝えましょう。



### 3. 一人ひとりができること

感染を恐れるあまり、外出を控えすぎると健康への影響が危惧されます。「動かない時間」が増えると、身体や脳の働きが低下して身の回りの事や生活動作がしにくくなることも考えられます。出来る限り体を動かしたり畑や庭仕事をして、身体の衰えを防ぎましょう。

また、日頃からあいさつや声かけを行うなど地域の中でつながりをもつことが大切です。困った時には助け合えるような関係を作っておきましょう。

また、一人ひとりの備えや心構えも大切です。

町内で新型コロナウイルス感染症の感染者が確認された場合には、外出控えも考えられます。状況によっては、町内の店舗やサービスの一部停止や縮小などの可能性も否定できません。食料や生活必需品の確保や、もしもの時の準備などを日ごろからしておきましょう。

離れている家族と  
連絡を密にとろう！

地域の活動に  
積極的に参加しよう！



一人暮らしの人は携帯電話  
を近くに置いておこう！

急病などで困った  
時に頼れる人を決  
めておこう！

入院セットや避難セットを  
準備しておこう！

## 4. 相談したいとき

新型コロナウイルス感染症に関する心配事や相談は「しまね新型コロナウイルス感染症健康相談コールセンター」で受け付けています。その他の相談については下記のとおりです。

相談先	電話番号	実施内容
しまね新型コロナウイルス感染症健康相談コールセンター	2-9900 (FAXでの相談 0852-22-6328)	・発熱や症状のある方、感染の不安のある方 ・予防や消毒方法などの問い合わせ
役場 健康係	2-8562	・一般的な健康相談 ・地域活動における感染症対策についての相談
隠岐の島町 社会福祉協議会	2-0685	・サロンなどの地域活動への職員派遣 ・コロナに対応したボランティア保険の受付
あんしんセンター	3-1303	・収入減少等による生活の相談

### さいごに

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が、今できる、人と人がつながり続ける方法を一緒に考えていきましょう。

また、新型コロナウイルス感染症はいつ誰が感染してもおかしくありません。もし町内で感染者が出た場合でも、特定の地域や職種の人を差別をしない、間違った情報を流さないなど、落ち着いて冷静に行動しましょう。お互いを思いやり、協力し合い、助け合う気持ちを持ちましょう。



感染症の終息を願って…  
(中村地区 アマビエ像)

※ この手引きは令和2年10月1日時点での情報に基づき作成し、令和4年3月に改訂しています。記載内容については今後変更することがあります。

参考：「新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮した地域住民等による福祉活動・ボランティア活動の進め方」  
社会福祉法人 全国社会福祉協議会

「コロナとうまく付き合うための地域福祉活動で・び・き」社会福祉法人 阪南市社会福祉協議会

「集まれなくてもつながる方法」一蜜を避けながら今できること・これからのことー 社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会

作成：隠岐の島町社会福祉協議会 総務福祉課 地域福祉係 2-0685