

社協 おうたき

第

74

号

令和 3年 2月15日 発行

社会福祉法人

王滝村社会福祉協議会

〒397-0201

長野県木曾郡王滝村2830-1

TEL 0264 (48)2008

FAX 0264(48)3033



“新しい生活” と新たな活動

「できること」考えてみよう!

10月の福祉・健康啓発月間の高齢者作品を見学される皆さん。新型コロナでさまざまな事業や地域活動が影響を受ける中、新たな取り組みも試行されています。

『福祉・健康啓発月間』R2.10・・・2～3P

感染対策と福祉活動のいま“withコロナ”・・・4～6P

地域支え合い研修&社会福祉表彰・・・7P



令和2年10月 第31回福祉・健康の集い

福祉・健康啓発月間

平成2年から毎年欠かさず開催して来た福祉・健康の集い。今年は新型コロナの感染拡大防止のため、恒例の9月のイベントは中止させていただきました。そんな中で、事業本来の目的について見つめ直し、「できること」を考えた結果、10月を『福祉・健康啓発月間』とさせていただきます、展示・販売コーナーの期間設置やセンター事業の一般開放、ビデオクリップの上映や啓発グッズと啓発資料の配布など、感染対策に留意した新たな取り組みにチャレンジしました。



来場者には感染対策のため、受付でお名前のお記入をお願いしました。

“つながろう、つなげよう”
ともに支える、地域のきずな!



高齢者の皆さんの力作が勢ぞろい!



元気いっぱい! 小中学生の作品



木曾養護学校の作品販売は大人気!

期間展示・販売

10月5日~23日



備えて安心! 防災コーナー



共同募金へのチャリティーブース



作業所の皆さんの販売コーナー

啓発グッズ & 啓発資料



感染対策や防災・防犯グッズ、障がい者の皆さんの製品などを高齢者や子どもたち、来場者の皆さんに啓発グッズとしてお配りしました。



また、健康づくりや介護予防、防災や感染対策の資料を啓発資料としてまとめて配布しました。



10月7日 ふれあい元気づくり教室

10月8日 男性健康教室 (包括)

10月5日 定期健康相談 (保健)



センター事業一般開放 & 啓発活動

10月5日~28日

保健福祉センター等で行われている社協や行政の計16事業で一般開放や啓発活動を実施。啓発ビデオの上映や啓発グッズ & 資料の配布など、展示・販売の一般来場者等と合わせ、延375人の皆さんに啓発活動を行いました。

10月9日 上条地区サロン



10月15日 いきいきサロン



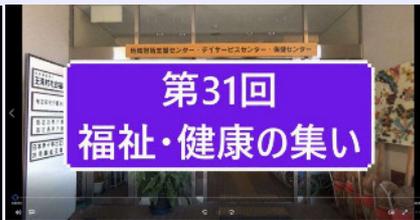
10月16日 ごたくらぶ



10月20日 ひとり暮らしよらまい会

啓発ビデオ

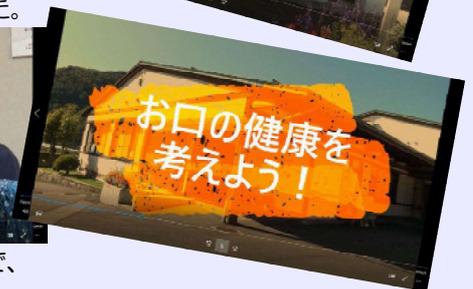
感染対策の新しい取り組みとして、子どもたちの演奏や健康教室のビデオクリップを作成！センター来場者にご覧いただきました。



毎年みなさん楽しみにされている小学生のステージ。今年はビデオ演奏で出演！「皆さん元気で頑張りましょう！」と温かいエールも寄せられました。



若さの秘訣は「お口」から！…。診療所歯科の平出先生によるミニ講座で、お口の手入れや“健康(口)体操”について教えていただきました。



感染対策と福祉活動

Withコロナ

高齢者のみなさんの健康への影響
 国の実態調査によると、新型コロナウイルスの影響で前年度より外出機会の減った高齢者は2割に上り、「毎日の生活に充実感がない」と感じている方も増加しています。交流機会の減少により、活動意欲の低下や孤立感を感じる方が増加し、また、外出機会の減少により、歩行機能や運動機能の低下も見られるようになっていきます。

長引く新型コロナウイルス感染症の影響で、さまざまな集いの場が自粛を余儀なくされ、「孤立」の深刻化や高齢者の虚弱化の進行も社会的な問題となっています。
 さまざまな活動自粛の背景には、感染への不安に加え、感染発生へのリスクや感染対策の負担が大きくなるとして挙げられますが、地域の「つながり」を絶やさないために、これらの福祉活動のあり方が問われています。

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

**動かない時間を減らしましょう
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！**

- **座っている時間を減らしましょう！**
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**
ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**
天気良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



**お口を清潔に保ちましょう
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを**

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場に参加するための留意点



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- ❖ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ❖ 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- ❖ こまめに、**水と石けん**で丁寧な手洗いを心がけましょう
- ❖ **1時間**に**2回以上**の換気をしましょう
- ❖ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



～体操など身体を動かす時～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ❖ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温**を調整しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- ❖ 座席は、**横並び**で座るなどの工夫を行いましょう
- ❖ 料理は個々に分けて、**茶菓は個別包装されたもの**を選びましょう
- ❖ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



『つなごころ』を絶やさないために！

開催者の方へ！

（厚生労働省資料より）

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
- ❖ 参加者の体温や体調の確認を行い、**参加者名簿を作成し、記録**するようにしましょう
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- ❖ 参加者には、「毎日体温を計測をする」「症状がなくても**マスク**を着用する」「**水と石けん**で丁寧な手洗いをする」ように呼びかけましょう
- ❖ 市町村の担当者などと連携し、**参加しなくなった方の把握**や**参加の呼びかけ**を行うことも大切です



開催中は、

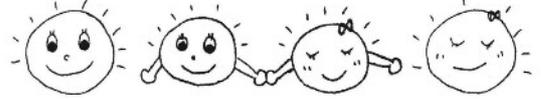
- ❖ 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、**適宜、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）**や**アルコール**などで消毒を行いましょう
- ❖ 公民館など室内で開催する場合は、**1時間**に**2回以上**の換気を行いましょう
- ❖ 参加者同士の間隔は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けるようにしましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たない**ように、注意を促しましょう
- ❖ 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、**大きな声を出す機会を少なく**するように工夫しましょう



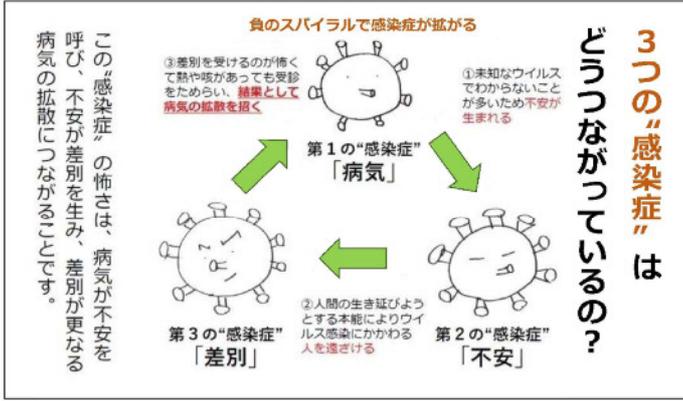
新型コロナの流行から一年以上が経過しましたが、社協事業の他、さまざまな団体やサークルの集まりなどの開催や活動内容に皆さん苦慮されています。集いの場の開催の可否や感染対策は、緊急事態宣言や県内の地域ごとの感染警報などの感染状況によって随時変わってきます。
大切な「つどいの場」を絶やさないために、開催について不安な点は、行政や社協などにご相談の上、基本的な感染対策を徹底いただき、笑顔あふれる地域が続くよう願っています。



あなたのまちで やさしさをひろげるために ～思いやり・つながり・支えあう～



新型コロナウイルスから考えてみよう



引用：日本赤十字社『新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～』

「新しい顔」にかえていこう！

私たちの生活に影響を与えている新型コロナウイルスの3つの顔をどのように変えていけばよいのでしょうか。



一人ひとりが心がけることで「健康」になっていきます



「手洗い、うがい」「三密を避ける」「正しい情報や知識を知る」

など、自分が新型コロナウイルスに感染しないよう、また周りの人たちのことも考えた行動をしましょう。



あなたの周りの人が、どんな気持ちで過しているのかを考えることは

思いやりの力

を高めることにつながります。相手の話をきいたり、一緒に寄り添うこと、相手の立場・気持ちを想像することも思いやりの力を強めます。

思いやることで「安心」が生まれます



「差別」の顔を見つめる

新型コロナウイルスの感染が広がったことで、人と人のつながりが弱くなりました。

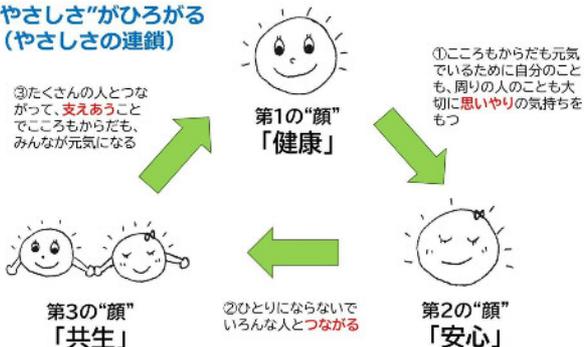
いろいろな場面で、不安や恐れから、自分のことだけを考え、知らないうちには、あの人はいくらでも勝手に決めつける「偏見」がうまれます。

そのことが悪いことだとして一方的に傷つけてしまう「差別」につながっていきます。



「やさしさ」をひろげていこう

「やさしさ」がひろがる（やさしさの連鎖）



地域支え合い研修会

10月22日



なぜ、今『支えあい』!?

「**大切**」
 新型コロナウイルスの流行により、地域のさまざまな「支え合い活動」が影響を受ける中、改めて支え合い活動のあり方について見つめ直す中、10月22日、県社協まちづくりボランティアアセンターの福澤信輔さんを講師をお招きし、地域支え合い研修会が開催されました。

東京大学の研究によると、高齢者の筋肉の減少の最大の要因に「社会性」の衰えによる活動性の低下が挙げられ、「健康長寿」のいちばんの秘訣は、「社会性」の維持にあるとされています。また、アメリカの大学による追跡調査では、周囲との「つながり」が豊かな

人ほど幸せで、身近な人たちとの「よい人間関係」が、「健康で幸福」な人生に直結することが分かっています。

「人と顔を合わせる」ことで、相手のことを「気にかけて合う」ようになり、よい人間関係が生まれます。「支え合い」は、「近所づきあい」や「友だちづきあい」から始まります。「支え合い」を進めることは、「社会性」の維持にもつながり、「健康長寿で幸福」な暮らしのために不可欠です。

「支え合い活動」

新型コロナウイルスの流行による「3密の回避」や「外出の抑制」は「つながり」の場を減少させ、ついでに「延期」から「中止」へ、活動グループは「自粛」から「解散」へと流れても生まれ、支え合い活動は岐路に立っています。また、新型コロナウイルスの目に見えない「恐怖」「不安」を生み、「不安」は「差別や偏見」を助長し、結果として「病气」の拡散を招く負の連鎖も起こっています。

「こんな今の時代だから」と、「人と人とのつながり」を改めて見つめ直し、それぞれが地域のために「自分でできること」を考えてみましょうと、最後に締めくくられました。

令和2年度社会福祉表彰



社会福祉功労表彰

林 冬樹 様 (役員・評議員 10年以上)
 細尾 美智代 様 (評議員 10年以上)

社会福祉協助表彰

富井 聡美 様 / 辻 正憲 様 (高額寄附金)

社会福祉善行表彰

瀬戸 佐恵子 様 (登録ボランティア 20年以上)
 瀬戸 美恵子 様 ()
 藤沢 定子 様 ()
 松下 由喜江 様 ()
 宮本 美弥子 様 ()

全国社会福祉協議会会長表彰

11月13日

社協設立当初より地域福祉の発展に寄与されたお二方が、全国社会福祉協議会会長より表彰されました。



☆社会福祉協議会・民間社会福祉団体功労

大家 幸雄 様 (役員・評議員 26年)
 小谷 洋子 様 (評議員 29年)

長野県社会福祉協議会会長表彰

11月3日

☆社会福祉功労者 滝 和 人 (社協会長・副会長)
 ☆永年勤続者 北村 加保里 (社協職員)

災害支援 関 協定 締結

平成30年の滝越線土砂災害、一昨年は、10月の台風19号で県内各地に甚大な被害が発生したのも記憶に新しいところですが、昨年7月には、大雨特別警報により、村内でも避難勧告が発令されました。

近年、全国的に多発する大規模災害のなかで、村内の住民福祉に関する支援が円滑に行われるように、令和2年9月1日、王滝村長と社協会長との間で、災害時における支援協力に関する協定を締結。また、支援内容に関連し、「福祉避難所の設置及び管理運営に関する覚書」の締結も行われました。

従来より、災害発生時には必要な支援の協力をさせていただいていたところですが、



昨年7月の大雨による学校避難所のようす

支援協力内容

- (1) 施設利用者の保護及び誘導に関すること
- (2) 要援護者の安否確認及び避難誘導に関すること
- (3) 福祉避難所の設置及び運営に関すること
- (4) 災害ボランティアセンターの設置及び運営に関すること
- (5) 被災世帯の生活再建のための資金の貸付けに関すること
- (6) 福祉車輛及び福祉用具等の使用に関すること

改めて書面にて、災害発生時の支援協力内容に加え、被害及び支援情報の共有、必要な物資の調達や費用の負担等について取り決めをさせていただきました。

協定を実効性のあるものとするためには、行政当局との日常的な情報交換や具体的な対応に関する取り決めも必要となつてきますが、災害発生時に、少しでも村民のみなさんに寄り添った支援ができればと考えております。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中車でも注意が必要。



場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



(内閣府資料より)