

## 令和2年度報告

### コロナ禍における柏市社協の地域支援の取り組み

コロナ禍で活動の休止や外出自粛によりつながりが希薄となり、孤立、こもりがちによるフレイルが懸念されるなかで、「つながりを絶やさない」ために各種の取り組みを行いました。

#### (1) 工夫している事例の情報収集と発信（介護予防担当）

介護予防情報誌「いきいきマキコム」にて地域の取り組みの情報収集及び発信を行いました。サロン活動休止の代替案として、ラジオ体操やウォーキング等を通じて顔をあわせる活動が生まれました。



|   | タイトル                    | 発行日        | 紹介団体  |
|---|-------------------------|------------|---|
| 1 | はじめよう、新たな地域活動           | R2. 6. 16  | お茶でもいかがですか（増尾）／おしゃべりサロン三木の会（富勢）／わらびが丘ふれあいサロン（酒井根）／若葉の会（田中）／ふれあいサロン呼塚（柏中央）／風早北部にこここサロン（風早北部）／ふる里カフェ（高田松ヶ崎）／和になろう会/サロンdeオリガミ（高田松ヶ崎）／はつらつサロン（新富） |
| 2 | 「集まれない」中での新たな活動とは？      | R2. 9. 15  | 布施新町ふれあい健康体操の会（富勢）／柏の葉・健康体操（田中・柏の葉）／お茶でもいかがですか（増尾）／介護者交流カフェくるる（豊四季台）／みんなのサロン・あい（松葉町）  |
| 3 | 地域活動応援ツールの活用方法          | R2. 10. 27 | 介護予防センターが製作した、コロナ禍での地域活動支援ツールの紹介。紹介団体はなし  |
| 4 | 「つながりを絶やさない」を目指したみんなの工夫 | R3. 1. 22  | チャレンジの会（富勢）／たんぼぼの会（光ヶ丘）／多世代交流型コミュニティ実行委員会（風早南部）／新栄町会ふれあいの会クローバー（南部）／田中地区社会福祉協議会（田中）／サロンやまびこ（永楽台）／シニアクラブむつみ会（新田原）／はーとほっとサロン（ロコモスマイルクラブ）（柏中央）   |

## (2) 「新たな活動」についての考え方、工夫の具体的方法の発信（体制整備担当）

### ① 「これならできそう！」の発行

コロナ禍での活動や再開に向けた工夫点、新たな取り組みについての情報の収集及び発信の為「これならできそう！」を発行しました。通いの場やサロンのみならず、町会の集まりで配付する等、地域活動再開の議論の参考資料として活用いただきました。

| タイトル  | 発行 | 内容                                     |
|-------|----|--|
| 準備編   | 9月 | 地域の活動者や参加者の声、再開したところの工夫点、他市の取り組み事例を紹介  |
| これから編 | 3月 | 感染予防の基礎、新たな取り組みと工夫点紹介、活動実施の目安、もしもの時の対応 |



紙面「これならできそう！」

### ② 「通いの場オンライン交流会」の実施

市内週1型及び常設型通いの場17団体を対象とした「通いの場オンライン交流会」を開催し、通いの場間の情報を共有しました。コロナ禍の取り組みを共有したことで、屋外での活動やポスティング等、新たなつながり方や活動の方法が各地域で取り込まれるきっかけとなりました。

| 開催日        | 参加人数 | 内容                         |
|------------|------|----------------------------|
| R2. 7. 14  | 16名  | コロナ禍の現状と対策、コロナ禍から学ぶこと      |
| R2. 9. 8   | 19名  | 再開後の情報共有、新たな取り組み紹介         |
| R2. 11. 13 | 16名  | オンラインを活用している通いの場の事例発表、意見交換 |



Zoom を活用したオンライン交流会

## (3) サロン団体等が新たな活動へ一歩を踏み出すための伴走型支援（地域いきいきセンター担当、介護予防担当）

体操、散歩などを通じたコロナ禍に合わせた居場所づくりをはじめめるための機会を支援するため、サロン団体等と市社協（地域いきいきセンター担当、介護予防担当）が共催で講座を行いました。

「久々に顔を合わせることができて嬉しい」「講座終了後も続けていきたい」という声があがり、住民主体による活動として継続されました。また、企画が他の地域にも広がり、新たな講座の実施や活動につながりました。



光ヶ丘地域の講座の様子

| 地域   | 講座名                 |
|------|---------------------|
| 富勢   | みんなでちょっと体操          |
| 南部   | ふれあいウォーキングで顔をあわせるの会 |
| 田中   | アクティブ体操を体験しよう！      |
| 光ヶ丘  | だれかと会えるちょこっと体操      |
| 風早南部 | 顔を合わせようの会           |



南部地域の講座の様子

#### (4) つながりを絶やさないためのツールづくり（介護予防担当）

##### ①紙面講座

訪問活動のツールとして活用するサロン等団体に対し、紙面講座を作成し、配付しました。

※マキコム特別号第1弾～第3弾で地域活動支援の緊急対応として配付。紙面講座より本格的な運用を行いました。



|    | 内容                                  | 発行日        | 配布枚数   |
|----|-------------------------------------|------------|--------|
| 1  | マキコム特別号第1弾<br>自粛ムードの今だからできること       | R2. 3. 27  | 2, 244 |
| 2  | マキコム特別号第2弾<br>身体が喜ぶ食べ物で免疫力アップ       | R2. 4. 20  | 2, 773 |
| 3  | マキコム特別号第3弾<br>作ってみよう、簡単マスク          | R2. 4. 20  | 2, 088 |
| 4  | 紙面講座 vol. 1<br>川柳で今の思いを伝えよう         | R2. 5. 28  | 2, 577 |
| 5  | 紙面講座 vol. 2<br>活動不足解消 1分間トレーニング     | R2. 6. 16  | 2, 657 |
| 6  | 紙面講座 vol. 3<br>良質な睡眠を促す運動講座         | R2. 6. 16  | 3, 484 |
| 7  | 紙面講座 vol. 4<br>ヨガの呼吸と動きで免疫力アップ      | R2. 6. 16  | 3, 437 |
| 8  | 紙面講座 vol. 5<br>つつい出来ちやう暇つぶしレクリエーション | R2. 7. 22  | 3, 117 |
| 9  | 紙面講座 vol. 6<br>コグニサイズで認知症予防         | R2. 9. 1   | 6, 565 |
| 10 | 紙面講座 vol. 7<br>椅子を使ってかんたんストレッチ      | R2. 10. 20 | 9, 642 |

|     |                                  |           |        |
|-----|----------------------------------|-----------|--------|
| 1 1 | 紙面講座 vol.8<br>おうちやサロンで指体操をやってみよう | R3. 1. 15 | 3, 231 |
| 1 2 | 紙面講座 vol.9<br>座って楽しむゴムバンド体操      | R3. 2. 5  | 975    |
| 1 3 | 紙面講座 vol.10<br>笑顔と元気が出る体操        | R3. 3. 22 | 610    |

※令和3年3月31日時点での視聴回数になります。

## ②動画配信

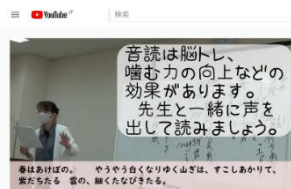
在宅での介護予防活動の啓発及び、新たな介護予防ツールの開発を目的に「かしわ地域まるごと健康ちゃんねる」を作成し、動画の作成、配信を行いました。

配信動画 URL

[https://youtube.com/playlist?list=PL\\_SLfJQt31y5JYF9CiDjHQGw274w4ebqw](https://youtube.com/playlist?list=PL_SLfJQt31y5JYF9CiDjHQGw274w4ebqw)



やさしいエアロビクス



声に出して読んでみよう「枕草子」



|     | 講座名                | 講師         |
|-----|--------------------|------------|
| 1   | スムーズに動けるからだづくり     | 本井傳 悟      |
| 2   | 川柳で今の思いを伝えよう       | 上鈴木 春枝     |
| 3   | やさしいエアロビクス         | 佐々木 務代     |
| 4   | 元気をもらえるストレッチ&筋トレ   | 佐々木 務代     |
| 5   | しっかりほぐして安心ヨガ その1   | 西村 公美恵     |
| 6   | しっかりほぐして安心ヨガ その2   | 西村 公美恵     |
| 7   | しっかりほぐして安心ヨガ その3   | 西村 公美恵     |
| 8   | コーヒーで楽しい絵手紙        | 安島 千枝子     |
| 9   | 声に出して読んでみよう枕草子     | 上鈴木 春枝     |
| 1 0 | おうちやサロンで指体操をやってみよう | (監修) 川崎 浩子 |
| 1 1 | 座って楽しむゴムバンド体操      | (監修) 川崎 浩子 |
| 1 2 | 笑顔と元気になる体操 その1     | 長岡 智津子     |
| 1 3 | 笑顔と元気になる体操 その2     | 長岡 智津子     |
| 1 4 | 笑顔と元気になる体操 その3     | 長岡 智津子     |

※作成した動画は介護予防グッズ (DVD) として貸し出しました。