

「新型コロナウイルス」と どう向き合っていく!?

地域の支えあい助け合い「withコロナ」新しいスタイルで再開

ささスマ新聞



発行：
ささえるスマイル豊頃
豊頃町役場福祉課
(TEL 574-2214)
豊頃町社会福祉協議会
(TEL 574-3143)

今年2月下旬より新型コロナウイルス感染予防のため地域のサロン活動や町内の集いの場が、自粛を行ったり時間短縮するなどの対応を行いました。

現在は「新しい生活スタイル」で順次再開していますが、今後どの様にウイルスと共存し、付き合っていけば良いのか、地域の繋がりを通じて考えていきたいと思います。

介護認定申請も増加?

新型コロナウイルス感染症予防のため、地域の集まりや趣味の活動自粛が続く、人と関わることを恐れ閉じこもりがちになったり、不安で何もしたくなかったりという話も聞かれました。

感染の不安のために活動を控えている状態が続くと身体や頭の働きが低下し、高齢の方は「フレイル（虚弱）」の状態が進み、若い方も心が不安定になりやすく、新たな病気や

心身の不調を招くことが心配されます。

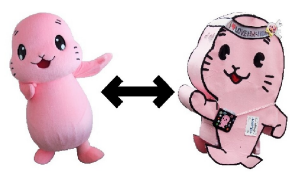
因果関係ははっきり分かりませんが、自粛期間後、町内の新規の介護認定申請も増えているようです。

正しく知って正しく恐れる

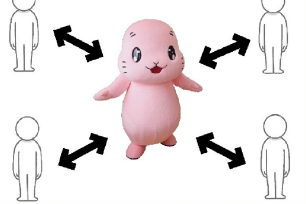
コロナウイルスは、まだまだ未知なるウイルスですが、まず大切なのは、感染しないために正しく知り、正しく恐れる事が重要です。

ささスマ事務局では、このまま恐れればかりでは「人との繋がりが失

今は、きよりとって



くっつかない!



手を洗おう!



手指消毒しよう!



マスクを着用しよう!



換気をするよ!



われてしまう」との思いから、緊急事態宣言が解除された6月に各地域でのサロンや趣味活動の再開に向けて、各サロン代表者と感染予防対策の勉強会を行いました。

各サロンの会場や参加人数等、それぞれの状況に応じた工夫が必要であることも確認し、順次再開していきます。

また、参加される方にも、自宅での体温測定（未測定の場合は会場での測定）と来所時の手洗い、マスクの着用等自分のため、周りのためにできる予防策をお願いしています。

「withコロナ（コロナとともに）」の新しい生活スタイルを続けるためには、過度に感染を恐れるばかりで

はなく「正しく知り、対策をとる」ことが大切です。

改めて感染予防のポイントと、一番重要な手洗いについて、再確認してみよう!

なお、マスク着用については、息苦しさを感じ、体調不良の原因となる事もあるため、人との距離（2メートル、最低でも1メートル）が適切にとれる場合には必ずして呼吸を整えることも必要です。

マスクをしてもウイルスを完全に防ぐことはできませんが、飛沫（鼻や口からのしぶき）を抑える効果はあり、周りの人への配慮にもなります。マスクをつけられない場合には咳エチケットの対策をお願いします。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



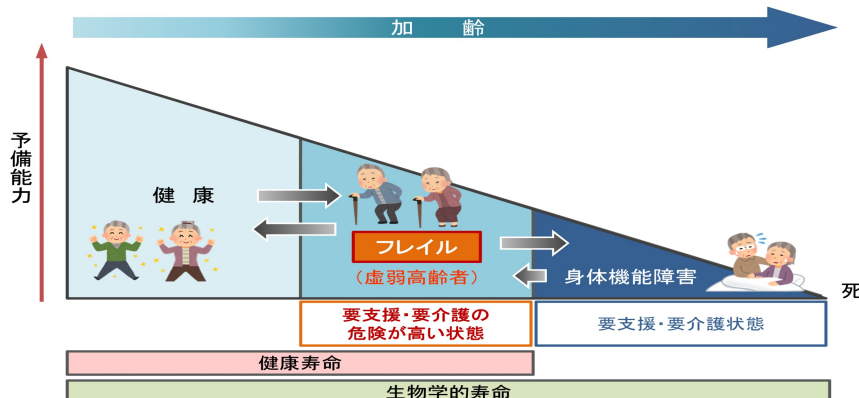
手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典 厚生労働省ホームページ

トヨッピーも ソーシャルディスタンス

密じゃない! 飲んでいるのは水です!



葛谷雅文 (2009) 老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性. 日本老年医学会雑誌. 46, p279-285
佐竹昭介 (2015) フレイルの一次スクリーニング. p32-39. フレイルの予防とリハビリテーション. 医歯薬出版株式会社
を参考に一部改変

出典 国立長寿医療研究センター

外から帰ってきたら、手洗いやうがい等を習慣づけることでこれから流行してくるインフルエンザ予防にもなります。

お互い様の声掛け

集いの場への参加は個人の意志を尊重し、強制する事ではありませんが、ご近所の方や仲間内で、「元気でさか〜」等この時期だからこそ、普段よりも気にかけて、お互いの近況をお話する等の、声掛けが大きな気持ちの支えになるかもしれません。

(裏面に続く)

感染予防をして集いの場に参加しよう！



再開された各サロン

誰かに会えると何か楽しい！



名称	開催日	時間	場所
ほっとサロン茂岩	第2・第4水曜日	13:00～16:00	ひだまり交流館
ほっとサロン豊頃	第2金曜日	9:30～15:00	豊頃コミセン
ほっとサロン大津	第4水曜日(9～11月休)	10:00～15:00	大津コミセン
ほっとサロン末広	第1月曜日	13:00～15:00	末広近隣センター
お元気サロン	第2・第4金曜日	9:30～10:30	豊頃コミセン
フィットネスカフェ	第3火曜日	10:00～12:00	ひだまり交流館
うたカラ(カラオケ開放日)	毎週月曜日	10:00～12:00	ひだまり交流館
卓上サロン	第1・第3水曜日	10:00～16:00	福祉センター

* 開催日の詳細は各月の広報等でご確認下さい(感染状況によっては中止の場合もあります)

* 各会場の感染予防ルールにしたがってご参加下さい

豊頃・茂岩

今年も「サロン市」が開催されました！



今年も、豊頃・茂岩各ほっとサロンで家庭菜園で収穫した野菜を、なかなか買物に行けない方へ低価格で譲る、地域の支え合い助け合い野菜市通称「サロン市」が開催されました。

感染予防対策から一度に買い物できる人数を制限する等の工夫をし、豊頃地域で3回、茂岩地域では1回実施しました。

豊頃サロンでは、参加を自粛されている方のお宅へも移動販売を行い、お元気が様子をうかがい取り組みました。

売上はサロンの経費として使用させて頂きます。

ご協力頂いた皆さま、まどうもありがとうございました。



地域のちょっとした困り事から楽しい企画を考えて...

**あなたの地域やグループで
支え合い講座実施しませんか？**

高齢者に限らず、日常のちょっとした困り事を地域レベルで取り組める方法等一緒にお話ししませんか？

また、地域に限らず様々なグループ等からの要望もお受けいたしますので、お気軽にお声がけ下さい。



昨年の様子

＜地域から出てきた楽しい企画＞
○野菜市「サロン市」
○コミバスツアー
○買い物ツアー 等

**今年度のささスマ(協議体)
開催について！**

他地域の取り組みや、町全体の支え合いのお話し等、住民の皆さん、町の担当者、福祉関係者がお茶を飲みながら2ヶ月に一度、定期的に実施してきた、ささスマ(協議体)ですが、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、現在開催を見合わせ休止している状況です。

本来であれば地域づくりの主役である住民の方を交えて、色々話し合うべき事業ですが、現在新たなスタイルでの進め方を模索中です。

しばらくの間は、今までのささスマや地域座談会、各種アンケート等で寄せられた地域課題を、町内福祉関係職員や町の各担当課等のコアメンバーが集まり、継続して話し合いを行っていく事といたします。

また、状況や課題のテーマに沿って、普段からご協力頂いているボランティアや民生児童委員の皆様を住民代表として、ささスマに参加していただく事といたしましたので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

現在地域での課題等がありましたら、ささスマ事務局の社会福祉協議会までお寄せ下さい。

再開の際は、ご参加頂けますよう、よろしくお願いいたします。

昨年の様子

