

参考資料4



千葉市社会福祉協議会からの

おしらせ

令和2年10月19日
千葉市社会福祉協議会
地域福祉ボランティアセンター
千葉市中央区千葉寺町 1208-2
電話：043-209-8869

地域の方々の孤立を防ぐためのサロン活動や、地区部会関係者をはじめとする地域ボランティアのつながりなど、今まで皆さまが築き上げてきた様々なつながりの維持が困難になってきています。しかしながら、このような中でもつながりを保ち続ける方法がいくつかあります。

サロン活動に対する助成金の交付基準緩和について

新型コロナウイルス感染症により、地区部会活動をはじめとする地域福祉活動に大きな影響が出ている状況ですが、今後はインフルエンザの流行も懸念される季節になり、さらなる感染症予防対策が重要になります。

このような状況を踏まえ、これまで公民館や集会場等を集って開催していた「いきいきサロン」「子育てサロン」活動について、集まらないでもつながりを保てるよう助成金の交付基準を今年度末まで緩和することといたしました。(7月1日以降開催のサロンから適用します)

サロン等の活動に際しては、三密を避ける、消毒や換気の実施等、感染症予防のための対策について、今一度地区部会内で協議・確認いただき、活動に取り組む場合には無理のないようお願いするとともに、少しでも不安のある場合は、活動を中止・自粛するなど慎重な対応をお願いいたします。

	現行の基準	緩和後の基準(令和3年3月31日まで)
開催場所	公共施設や 集会所等 	集会所等に 集わなくても可 
参加人数	概ね5名以上 	5名以下でも可 
開催時間	2時間以上 	近況を報告しあうなど 短時間でも可 

コロナ禍におけるサロン活動の事例紹介

子育てサロン さつきが丘・宮野木台地区部会

さつきが丘・宮野木台地区部会の「さつき子育てサロン」では、三密を避けた七夕イベントを開催いたしました。

参加者は開催時間内に来場し、1組5分ずつの滞在で七夕の笹にたんざくを飾りつけた後、お土産をもらって帰るといった工夫をしています。





いきいきサロン 白井地区部会

白井地区部会の「新宮田自治会いきいきサロン」では、代替事業として回覧板でサロン活動を実施しています。

75歳以上の参加者が9名、ボランティアが5名、計14名で運営しています。

A4用紙1枚に枠を書き、名前とひとことコーナー欄を設け、体調についてや近況など一言メッセージを記入していただき、書き終わったら次の対象者のポストへ投函し、次の方はメッセージ記入後、また次の方へと回していくという方法です。翌月の回覧用紙は前月分の上に重ね、以前のメッセージが読めるようにしています。

回覧は参加者・ボランティア関係なく、負担のない最短ルートで回しており、約3週間かけてボランティアの方へ戻ってきます。

参加者の誕生日には誕生日カード(ミニ色紙)を一緒に回し、参加者からサインやコメントをいただいたものをお届けしています。誕生日カードは4年前から実施していますが、メンバーのサイン入りの色紙は記念になって嬉しいと喜ばれています。



いきいきサロン 7月	
宛先	新宮田自治会 例「新宮田自治会いきいきサロン」の運営委員
宛先	新宮田自治会 例「新宮田自治会いきいきサロン」の運営委員
Aさん	暑さ厳しい中、お元気ですか？
Bさん	お元気ですか？
Cさん	お元気ですか？
Dさん	お元気ですか？
Eさん	お元気ですか？
Fさん	お元気ですか？
Gさん	お元気ですか？
Hさん	お元気ですか？
Iさん	お元気ですか？
Jさん	お元気ですか？
Kさん	お元気ですか？
Lさん	お元気ですか？
Mさん	お元気ですか？
Nさん	お元気ですか？

最後のNまで順番に送り、3月-7月送る方に誕生日カードを添付します。



育てサロン 白井地区部会

白井地区部会の児童母子福祉委員会で実施している「しらい子育てサロン」では、親子でつくって楽しめる簡単な工作キット「おうちでたのしくワクワクパック！」を作成し、元々子育てサロンが実施される予定だった月に公民館で配布し、お母さんたちとは受け取りシートを通して、つながりを保つ工夫をしています。



工作キットの材料です



袋づめの準備をしています



キットの完成品と作成例です



公民館で配布、受け取り時にシートへひとこといただけます。



千葉市社会福祉協議会からの

おしらせ

令和2年7月31日
千葉市社会福祉協議会
地域福祉ボランティアセンター
千葉市中央区千葉寺町1208-2
電話：043-209-8869

地域の方々の孤立を防ぐための見守り活動やサロン活動、地区部会関係者をはじめとする地域ボランティアのつながりなど、今まで皆さまが築き上げてきた様々なつながりの維持が困難になってきています。しかしながら、このような中でもつながりを保ち続ける方法がいくつかあります。

はじめに

緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルスの感染者数は再び増加傾向にあります。活動再開は義務ではありませんので、感染リスクを踏まえたうえで、「再開」または「延期」を地域の皆様方でご検討ください。再開方法等、ご不安なことがありましたら各区事務所までご相談ください。

- 再開 … 下記の「活動再開の際の注意点」をご参照ください。
- 延期 … 下記の「つながりを保ちつづけるために」を参考に無理のない範囲で地域活動にご協力ください。

活動再開の際の注意点

活動を再開する場合は①体調不良の方(従事者・参加者とも)は参加を自粛する、②感染予防をする、③3つの密(密集・密接・密閉)を回避した上で活動する、以上3点にご注意ください。詳しくは「地区部会活動再開に向けてのガイドライン」をご参照ください。加えて、活動時には換気にご注意ください。

- ・ 風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。
- ・ 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ける、扇風機や換気扇を利用するなどして換気しましょう。



つながりを保ちつづけるために

1 電話

自宅にいる時間が長くなっていると思いますが、地域の方とコミュニケーションをとる機会はありませんか。対面で会話をするのは難しい状況ですが、電話はとても有効な手段です。サロン参加者など普段はあまり連絡を取らないような方々にも積極的に電話をかけ、地域とのつながりが途切れないように働きかけていきましょう。



2 インターホン越しの会話

長時間の会話には向きませんが、安否確認の手段としては十分効果的です。詐欺等に悪用されることを防ぐため、訪問は顔見知りの相手を基本とすること、それ以外の方を訪問する際には事前に電話をいれること、怪しい人物が見守りを名乗ってもドアを開けないよう注意喚起をすることなどを取り決めておいたほうが安全です。



3 散歩時の気かけ

ウォーキングや犬の散歩の際などに、地域の方を見かけたら一声かけてみましょう。また見守り活動対象者等の家をルートに入れ、郵便物がたまっていないか、洗濯物が干しっぱなしになっていないかなどを外から確認し、気になるところがあればインターホン越しに声をかけてみましょう。

4 自宅でできるボランティア活動

活動が制限される中でも自宅でできることはあります。できることをできる範囲でやっていくことも大切な地域福祉活動です。

【活動の一例】

- ・マスクづくり(普段、見守っている方、サロン参加者等へ配付)
※生地を工夫した夏用のマスクづくりもこれからの季節にはおすすめです。
- ・エコバッグづくり(レジ袋有料化に伴い需要の増加が想定されます)
- ・ペットボトルキャップの収集
(売却益は世界の子どもたちのポリオなどのワクチンに)
各区役所・保健福祉センターに回収BOXがあります。
- ・食料品(缶詰やレトルトなどの保存食)の寄付(必要としている方へ寄付)



5 コロナ禍の中で工夫している事例

- サロン参加者に「はがき」で近況確認 - 大阪府:豊中市社協
月1回開催していたサロンを中止としましたが、登録されている方に近況確認を問う往復はがきを発送し、返信がない方には電話をして近況確認をしています。
〔動画〕 <https://youtu.be/UPd0-4u4G-k> ※2分35秒より上記に関する内容が始まります
- 未来の豊かなつながりアクション - 社会福祉法人全国社会福祉協議会 等
コロナ禍の中で工夫して活動している取組事例が掲載されています。今後の活動のヒントが見つかるかもしれません。
〔WEB サイト〕 <https://tunagari-action.jp/case/>

特別定額給付金について (千葉市からのお知らせ)

千葉市民の皆さまへ

特別定額給付金の
「申請期限」は
8月31日(月)
です

期限を過ぎると給付金を受け取れませんので、ご注意ください

- 対象者 基準日(2020年4月27日)現在、千葉市の住民基本台帳に記録されている方
- 給付額 1人につき10万円(世帯主にまとめて給付)
- 申請方法 郵送で申請できます
- 申請期限 2020年8月31日(月)消印有効

千葉市特別定額給付金コールセンター

TEL:043-306-2277(毎日8:30~17:30) FAX:043-301-2177



千葉市社会福祉協議会からの

おしらせ

令和2年5月26日
千葉市社会福祉協議会
地域福祉ボランティアセンター
千葉市中央区千葉寺町 1208-2
電話：043-209-8869

新型コロナウイルスによる感染拡大を防止するために地区部会活動の活動自粛をお願いしておりますが、このお知らせでは、そのような中でも体操等、自宅でもできる活動をご紹介します。

ラジオ体操で健康づくり

時間	Eテレ	総合テレビ	
	6:25~6:35	14:55~15:00	9:55~10:00
月	みんなの体操、ラジオ体操第1	ラジオ体操第1	みんなの体操
火	オリジナルの体操、ラジオ体操第2	みんなの体操	
水	みんなの体操、ラジオ体操第1	ラジオ体操第2	
木	オリジナルの体操、ラジオ体操第2	オリジナルの体操	
金	みんなの体操、ラジオ体操第1	リズム体操	
土	みんなの体操、ラジオ体操第2		
日	ラジオ体操第1、ラジオ体操第2		

NHK第一 (594kHz)	6:30~6:40
NHK第二 (693kHz) ※日曜除く	①8:40~8:50
	②12:00~12:10
	③15:00~15:10



かんたん手ぬぐいマスクで感染予防

【用意するもの】手ぬぐい・ゴム(2本)

※耳かけは手ぬぐいの端を切っても代用できます

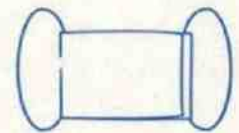
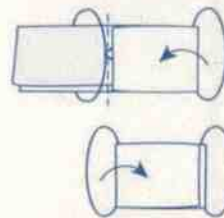
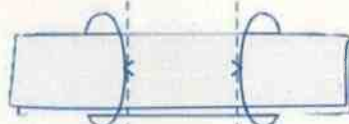
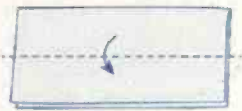
千葉市社会福祉協議会 稲毛いきいきプラザ
いきいきだより5月号より

① 半分に折った手ぬぐいをさらに半分に折ります

② 幅三等分の位置に輪にしたゴムを左右から通して耳かけをつくりま

③ 両端を三等分の位置で折りたたみます

できあがり♪



シニアリーダー体操

千葉市では、自宅で体操に取り組めるようにシニアリーダー体操の動画を配信しています。その1~その5まであります(その1)

<https://youtu.be/RotPZ1ERjrc>

YouTubeで「シニアリーダー体操」と検索してください。

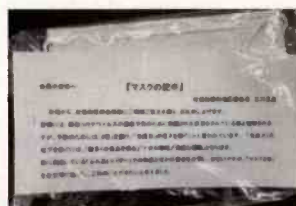
一部のシニアリーダー体操は J:COM で
平日朝9時15分~9時30分に放映して
います(令和2年5月1日現在)。

※当面の間放映予定ですが、今後の状況の変化により変更、中止となることもありますので
ご注意ください。

地区部会活動事例紹介

若葉区の加曾利地区部会では、地区部会区域にお住いの会員全世帯にマスクを2枚ずつ地区部会広報紙と一緒に配布されたという情報提供をいただきました。

なお、このマスクは、秋に実施している「ふれあいバザー」の利益と他の資金を活用して配布されました。



▲配布されたマスク

コロナ自粛の中でも感染予防しながら、できる活動事例やちょっとしたいい話があれば、お知らせください。皆様に情報提供していきたいと考えています。

電話:043-209-8869
FAX:043-312-2442
メール:suisin@chiba-shakyo.jp



【新型コロナウイルスに負けない体作り】

「1日5分！肺機能向上・運動不足解消に効く体操」のご紹介

普段はいきいき体操・出張体操などで実施している体操ですが、ご自宅で簡単に取り組めるものなのでご紹介します。

・皆さんが普段無意識に行っている呼吸は、酸素を吸って二酸化炭素を吐いているだけではありません。吐いた息の中には代謝に使われたガス状の老廃物（おならに近い成分等）も含まれています。呼吸は24時間・365日休まず行っていますので、ほんの少し肺機能が向上することが積み重ねて体の老化予防に良い効果をもたらします。
 ・肺はそれ自体膨らんだり縮んだりする機能はありません。例えて言えば楽器のアコーディオンのように手で引っ張ると空気が入り、押すと空気が出て音が鳴る仕組みです。肺も同じで、横隔膜や肋間筋と呼ばれる筋肉の動きにより空気を吸ったり吐いたりすることが出来ます。併せて肺が収まっている胸腔や胸周りの筋肉の柔軟性も大事な要素です。これらすべてをひっくるめて鍛えることが出来る体操を今回ご紹介します！

① 肩幅に足を広げ立位をとります（椅子に座って行ってもOK）



② 背筋を伸ばし、おへそ前あたりに両手を合わせます。



③ 息を吸い込みながら合わせた手を頭上に上げていきます。



④ この辺りで止めずに、息を吸いながらまだまだ上へ伸びます



⑤



この時、息を吸っているにもかかわらずお腹が凹んでいることが大事！この時に横隔膜（筋肉）が鍛えられています！（肩の痛みがある方は無理せず片手のみでもOK）

⑥



出来るだけ肘が体の後ろを通るようにゆっくりとおろしてきます。鎖骨の下あたりの胸の筋肉（小胸筋）が伸びていること、背中の中心に肩甲骨を寄せることがポイント。

⑦



胸を開き、肩甲骨を背中の中央に寄せながらゆっくりと腕を下してきます。この時、息は吐き続けます。

⑧



手のひらが腰骨の高さまで下りてきたら、開いた胸を元に戻します。

⑨ 最初のポーズに戻ります。



この一連の運動を1日5～10回ほど実践してみてください。ゆっくりとした運動ですが、じわっと額に汗が出てきて、体がスッキリした感じを得られます。肺機能向上だけでなく、ストレッチや筋力アップにも効果がありますよ！
 ポイントは
 ① ゆっくり行うこと（10秒かけて手を挙げ、10秒かけて下してくる）
 ② 手を上げきった時にお腹が凹んでいることを確認すること
 ③ 手を上げる時は息を吸いながら出来るだけ高い位置まで上げること
 ④ 手を下してくる時は息を吐きながら、腰骨の高さまで胸を開き続けること
 ⑤ 痛みのない範囲で取り組むことです。