

「通いの場」通信

Vol.24

令和3年9月10日発行

最近は…



新型コロナウイルスのまん延で、通いの場も集える機会もなくなっちゃったわ。訪問もなかなか…

この間、気になる人達のところへ様子伺いに行ったら、転倒した話や、「何をするにしても億劫だ。」という話を聞いたよ。



「健康には気を付けているつもりだけど、誰とも話をしていない。寂しい。」
「人に会いたいな。」という話を聞いたわ。



今できる「つながりづくり」「気にしあい」

新型コロナウイルスのまん延で、今まで当たり前のようにできていたことができにくくなったり、できなくなったりしていますが、こんな時だからこそ地域のなかでのつながりを切らせず保ちたいものです。。。



ウォーキング・体操

時間を決めてみんなと一緒に散歩をしたり体操をすることは孤立防止やフレイル予防に役立ちます。一人で歩く方も、すれ違う人達に、会釈や笑顔を送ることで日々のつながりを実感できます。



最近よう
会うね (^_^)

① 気持ちをつなぐ♪

みんなで作ったお揃いの活動記録表などを活用し、その日の活動を記入しています。仲間に想いを馳せながら会えなくてもみんなで取り組んでいる実感は持ちベーションを保ちフレイル予防に効果的です。

② 外で・黙々・短時間・十分な距離

何もかもが中止は、寂しいから、工夫を凝らして体操などを継続しているところも♪

③ オンラインでおしゃべり&体操 (ZOOMやLINEなどなど)

以前からコロナ対策でオンライン体操やLINE講座をすすめていたところは、集えない今こそ本領発揮！
『慣れると意外とできるようになりますヨ』だそうです。

感染予防と 孤立予防の両立

会えない中でも、困りごとの発見や見守りを支援 「※互近助パントリー」

～コロナ禍のなかだからこそ、つながる場所、吐き出す場所が必要です～



大勢が一気に集わないように、気になる方へ個々に声掛け。
「元気？よかったら覗きにおいでよ。」
声をかけられた方は、「家を出るきっかけになってよかった、気分転換になるし、元気が出ます。」と喜ばれていました。



また、パントリーと連携したフードシェア会や地域食堂が市内各地で開催されています。縁側などの開けた場所での食料品のお渡しや外で短時間の交流など感染症対策もバッチリです。

※「互近助パントリー」とは善意で寄せられた食材や生活雑貨を地域の身近なご近所で活用し互いに助け合う活動に活かす取り組み



「気にし合い」で 孤立・孤独防止

わざわざ訪問しなくても、普段の暮らしのなかでの何気ない会話やついでの声掛け、ちょっとした気遣いで孤独感の軽減や孤立の防止につながります。



見かけたついでに

おすそ分けがたら

買物で



再度確認！

開催方法の工夫



時短



開催内容

もくもくと作る

手作りキャンドル体験をしてみませんか！

「キャンドルフェアリー」さんが地域の通いの場などへボランティアで教えに来てくれます。

手作りキャンドルは土台のキャンドルに粘土状のロウで目や腕などの形を作りながら貼り付け、キャラクターを作成していきます。

体験されたサロンでは、皆さんが作られた作品はどれも可愛くて個性的なキャラクターができていました。

参加者の皆さんはどなたも「思ったほど難しくなく、とても楽しかった」と話されていました。

興味を持たれたサロン等ございましたら、ぜひお問い合わせください。



※材料費として一人500円のご負担をお願いします。（ご負担が難しい場合はご相談ください。）

お問い合わせ先：倉敷市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター TEL086-434-3301

通いの場活動紹介

「玉屋tamashima」

新しい居場所
見つけたよ♪

玉島清心町の商店街にある「玉屋tamashima」では、以前婦人服店として使われていたスペースを活用し、地域のイベントの時などに貸し出しを行っています。

7月28日にこの場所で、第1回目の健康教室が開催されました。この日は**感染対策を行いながら**、高齢者支援センターのスタッフによるストレッチ体操や、レクリエーションなどを楽しみました。清心町の商店街周辺では集える場所が少ないという問題がありましたが、地域の方にとってなじみ深かつた場所が通いの場として使えるようになり、健康づくりや交流活動が活発になりました。

玉屋tamashimaでは他にも地域の「こんなことやりたいな」を応援しており、幅広い年代の方が集える場所になっています。



問い合わせ先

倉敷市社会福祉協議会 地域福祉課 倉敷市笹沖180番地 ☎086-434-3301