



# 社協だより

社会福祉法人 木曾町社会福祉協議会  
長野県木曾郡木曾町日義1600番地1  
TEL0264-26-1116 FAX0264-26-2073



E-mail : info@kisomachi-shakyo.or.jp HP : http://www.kisomachi-shakyo.or.jp

## 2月号

令和3年2月25日発行

木曾福島支所	福島6305番地	24-3777
日義支所	日義1600番地1	26-2283
開田支所	開田高原末川2797番地	42-3388
三岳支所	三岳6311番地	46-2117

## こんな時だからこそ、サロンが楽しみ！



▲福島 伊谷サロン ブルーベリー狩り



▲三岳 下殿サロン リースづくり



▲三岳 道草の会 広告のゴミ箱作り



▲開田 きずな会 マスクづくり



▲開田 あやめ会 茶話会



▲日義 德音寺なかよしサロン 釣りゲーム

社協だよりの発行には、共同募金の配分金を使わせていただいております。



# 人との関わりの大切さと、笑顔で会える幸せ



コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、少しずつサロンを再開している地域があります。開催にあたり、「不安だったこと」「気をつけた点」「それでもやって良かったこと」「改めて感じたサロンの良さ」などサロン代表者の声をお聞きしました。

## 三岳下殿サロン 山田ハ重子さん

- マスクの着用、手洗い、ソーシャルディスタンスを保つ。
- マスクは常に余分に用意する。
- みなさんも外出への不安はあると思いましたが、一生懸命参加を呼びかけた。
- 参加して良かったと思ってもらえるように、みんな楽しんでるように工夫した。
- 緊急時の事も考えると、常に近所、友達同士声をかけ合うことが大切だと思った。
- 「次回はいつやるの？」と、サロンを楽しみにしている方がいることは嬉しい。



## 福島伊谷サロン 福村菊美さん

- 60代～80代の方が多いので、マスク、消毒の準備は常にしておく。
- 飲食は控え、換気を行い、屋外での活動を取り入れてみた。(ブルーベリー狩り、マレットゴルフ)
- 楽しくなり、とんとんと距離感が近くなり、コロナを忘れてしまいそうになった。
- 幸いにも、ホ曾地域では感染拡大もなく、つい気持ちゆるんでしまいそうになる。
- サロンに顔を出してくれて、「お元気だな」とわかっただけでも嬉しかった。
- お一人暮らしの方も多いので、サロンのような集いの場で会話を楽しめるのは嬉しいことだと思った。



## 日義徳音寺なかよしサロン 手塚由紀子さん

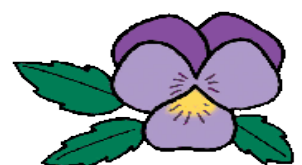
- 長くならないように終了時間にも気を配った。
- いつ開催していいのか迷った。
- 近所にいながら、地域の人たちとのかわりができなかったことは不安だった。
- 不安もあったけど、みんなと顔を会わせておしゃべりができてよかった。
- 人との関わりの大切さと、笑顔で会える幸せ…ですね。

## 関田あやめ会 千村和子さん

- 3密(密閉、密集、密接)をさける。
- 時間を短縮して行った。
- 高齢者が多いので心配でした。
- 家ばかりにいたので、みんなのお話を聞いたり、自分のことを話していると楽しくなる。
- サロンは、気楽に話のできる仲間なので、お茶会だけでも、気持ちが楽になるので、またやりたいと思っている。

サロン活動を開催するにあたっては、感染予防対策に気を配り、安心・安全な地域の集いの場となるように取り組まれています。コロナにより人との接触の機会が制限される中、気心が知れた地域の方と顔を合わせ、お互いに元気に過ごしていることが分かるとホッとしますね。改めて「人との繋がりは大切」なのだとコロナに教えられた気がします。

皆さんの地域でもサロンが再開したらぜひ参加してみてください。



# コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に！



新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、家に閉じこもりがちの方もいるのではないのでしょうか。感染予防に気をつけつつ、健康維持を心がけましょう。

## 一 地域で支え合い活動を行うために 一

みなさんがコロナ禍でもいきいきと過ごすために、特に高齢のみなさんへの見守りやお宅訪問、サロンなど通いの場の再開など、地域のみなさんの支援も大切です。

### サロンなどの通いの場を再開するとき気をつけること

- コロナの流行状況を確認し、開催の可否や実施方法について検討する。
- 参加するみなさんの体温や体調の確認をおこない、記録する。(チェックリストの作成)
- 細かな手洗い、必要以外にマスクをはずすことをなるべく避ける。
- 3密(密閉・密集・密接)を避け、人と人との距離を確保する。
- 参加しなくなった方の把握や参加呼びかけを行う。



サロン実施にあたっての  
新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト

サロン名 \_\_\_\_\_ サロン実施日時 \_\_\_\_\_  
 代表者 \_\_\_\_\_ 令和2年 月 日 ( )  
 代表者電話番号 \_\_\_\_\_ 時 分 ~ 時 分

【サロンを行う前に】

- ・ サロンで集まる際に、参加者全員でご確認ください。
- ・ この用紙は各団体で2週間保存してください。
- ・ 安心・安全にサロン活動を行うために、参加される一人ひとりが感染予防を心がけて活動を行ってください。

	感染症	チェック欄
①	発熱等の風邪の症状がある参加者はいない。	
②	全員マスクを着用している。	
③	活動開始前の手洗い、または手指の消毒を行った。	
④	窓を開けて実施、または定期的な換気を行った。	
⑤	飲食を伴う活動の場合は、手洗いをを行った。	
⑥	参加者名簿を作成し、感染者が出た場合には参加者に連絡できる体制をとっている。	

(チェックリスト参考例)

※社協では、皆さんに正しい感染症予防策を行った上で、安心・安全なサロン活動を行っていただくために出前講座を実施します。ご希望の方はお気軽にご相談下さい。

お問い合わせ先：木曽町社協 総務企画課 地域福祉係 Tel 26-1116

### 【健康の気付きのチェックポイント】

- 立ち上がるのに時間がかかるようになった。
- 歩くのが遅くなった。
- ごはんの量が減った。
- 柔らかいものを好んで食べるようになった。
- 外出することがおっくうになった。
- 身だしなみを気にしなくなった。



### 動ける体でいるために

家でじっとしていると、筋力が低下し、食欲もなくなり、人に会うこともおっくうになりかねません。日頃から運動や活動を増やすことが大切です。

- ・ 散歩やスクワットなど家の中や庭先で出来る運動を行いましょ
- ・ 庭いじりや片付け、農作業も効果的

周囲に元気のない人がいたら声をかけましょう



# つながるBINGO

コロナに負けない！つながりを楽しく確かめ合おう

出典：「つながりを切らない」情報・交流ネットワーク  
つながる通信 第17号より

友人と電話で  
おしゃべりをした



飲食店のテイクアウトや  
デリバリーを利用した



体力を落とさないように  
心がけている



新しい知り合いができた



近所の人に  
あいさつをした



テレビ電話などで  
会話をした



毎日、同じ時間に  
起きている



手づくりマスクを  
プレゼントした(された)



再会したら、  
話したいネタがある



会う事が制限される状況下でも、暮らしの中に「安心」や「楽しみ」があることは、生活に張り合いを持たせてくれます。ささやかな事ではありますが、人との繋がりを途切れさせないポイントがビンゴ形式になっていますので、今の生活の中で少し意識しながらビンゴに取り組んでみてください！

## ★★★心配ごと相談所開催のお知らせ★★★

日 時：令和 3年3月10日（水） 13：00～16：00まで  
場 所：木曽郡民会館

主な相談内容：法律相談(弁護士による)・心配ごと相談・行政相談・人権相談

◎法律に関する相談については、予約が必要となります。

法律に関する相談を希望される方は、3月9日（火）までに、お申し込みください。

また、木曽町社協では、松本弁護士会をはじめ、民生委員、行政相談委員、人権擁護委員、まいさぼ木曽と連携しながら、相談所以外でも相談を受け付けます。