



げんき^{さん}



とほがらか^{さん}

新しい日常を元気に過ごす、
高齢者や支援団体を紹介!



新型コロナに負けるな！
もう一度、みんな元気に、
まちをほがらかに！！

おかやまのまちで実際に行われている、
工夫や取り組みなどをレポート！！

新型コロナウイルス感染症は、わたしたちのまち岡山にも
いろいろな影響を与えています。特に高齢者の中には、
家に閉じこもりがちになり、心や体の健康を保つことが難しいと
感じている方もいるのではないのでしょうか？
また、高齢者の支援を行っている各種団体の方々からは、
これまでのように集まることができず、
活発に活動がしづらいとの声も。

この冊子では、わたしたちのまち岡山で、コロナ禍の中でも「元気」に、
「ほがらか」に活動を続けている高齢者や高齢者の支援団体に
スポットを当て、その工夫や取り組みなどを紹介します。
ぜひ参考にして、あなたも活動再開にチャレンジしてみませんか。



橋本 昌子

兵庫県出身、テレビ山口アナウンサーを経て、現在、フリーアナウンサー、リポーター、司会、ナレーター、講師、役者として、岡山・香川・関西を中心に活動中。愛称は「まちやこ」。

リンクアップとっしー

2006年にお笑いコンビ「リンクアップ」を結成後、現在はピン芸人として岡山県から全国区を目指して活動中。岡山の民放ローカルTV局やFMラジオ、イベント等の出演多数。愛称は「とっしー」。

なるほど! そうか!

すぐにマネできる工夫や 参考になる取り組みがいっぱい!!

おかえり こども食堂

一堂に集まったの会食を
取りやめ、各戸への
お弁当配布に切り替え。

▶ P4

操明福祉活動 推進委員会

民生委員の戸別訪問と、
委員会による日頃からの
見守り活動を実施。

▶ P5

西植松 でしゃばり隊

1回の参加人数を半分に
して、
毎週開催していた体操を
隔週に変更。

▶ P6

シニアの 何でも手仕事

参加者同士がLINEで
繋がり、互いの
コミュニケーションが活性化。

▶ P7

関つながり隊

青空市の入り口を2か所に限定。
適切な距離を保てる
工夫により3密回避。

▶ P8

早起き運動 サークル

屋外でも全員がマスクを着用し、
互いに十分な距離を取って
体操を実施。

▶ P8

サロンみはま

開始60分前から会場を換気。
ドア、トイレ、手すり、
机やイス等も消毒を徹底。

▶ P9

平島健康 福祉委員会

委員向けZoom研修会を
実施。Zoomミーティングを
目指して。

▶ P9

地域事例に 学ぶ感染対策

WITHコロナで
活動するためのポイントや
注意点を集めました。

▶ P10-P11

人の輪をつないで活動を継続。 心を込めてお弁当を届ける。



私たちの新型コロナ対策
・会食を中止してお弁当を配布
・食材の提供
(フードドライブの開始)

マスクを着け、検温、消毒の上、換気と距離に気をつけて料理開始。10人ほどのボランティアスタッフが腕によりをかけて、おいしいお弁当を作っています。

子どもたちを あたたかく迎える。

代表の上平敏子さんを中心に、10人ほどのボランティアスタッフが集まって食事を作っている『おかえりこども食堂』。夕方、「ただいま！」と元気な声で玄関に入ってくる子どもたちを「おかえり」の言葉で、あたたかく迎えています。「子どもの貧困の現状を知って、何かお手伝いさせてもらえることがあれば」と、上平さんが平成28年から活動をスタートさせました。同じ心で食材を提供してくれ



内容充実のお弁当。栄養バランスも考えられています。

る仲間を探し、集めてきたボランティアスタッフと一緒に、月1回、食事を提供しています。本来ならば一堂にそろって食事をするのですが、新型コロナ感染対策で会食をストップ。会食をお弁当の配布に切り替え、活動を継続しています。

会食の代わりに お弁当に心を込め。

地域には高齢の方も多く、その方たちにもお弁当を配布しています。新型コロナの影響で一緒に食事ができないため、スタッフが家まで届けることも忘れません。また、子ども食堂と並行しながら、新しくフードドライブも始めました。新型コロナの影響で家計が苦しくなっ



出歩くことが困難な高齢者には、お弁当を配達。

た家庭が増えていくと感じたからです。さらに、新型コロナによるストレスで、心労が増えているであろうお母さんたちのために、気軽に悩みを相談できる『お母さんの集い』も開始しています。「いろいろさせてもらっていますが、私一人では何もできません。賛同してくれる仲間のおかげです」と上平さん。最近は、LINEで次回の告知をするなど、情報発信も充実してきました。人の輪をつないで、新型コロナに負けずに力強く活動を続けています。

情報を集約して活動を効率化。 新型コロナウイルス対策で予想外の好結果も。



私たちの新型コロナウイルス対策
戸別訪問や見守り活動を重層的に実施
イベントを中止する代わりに、ホームページの記事を充実

定例会議は人数を制限。参加者はマスクを着用し、入り口前の検温、消毒の上で行われています。距離を取り、しっかり換気をしながら、短時間での開催を心がけています。

福祉も防災も ひとつの地図に。

操明福祉活動推進委員会では、社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、連合自主防災会がひとつになり、地域全体の『操明おたすけ福祉マップ』を作っています。これは、高齢者など助けが必要な人の状況と、災害時の避難場所、避難ルートなどの情報を集約した地図。完成に2年以上かけた力作で万が一の際、人命第二にすばやく行動できるようなっています。そもそも操明学区は児島湾に面し、東西



日々の生活の延長線として情報を収集しています。

が水に囲まれた地域。大きな水害の被害を受けた歴史もあります。「だから災害への意識が高く、組織の枠組みを越えた地図を作成することができた」と連合町内会長兼委員会会長の萩原正彦さんは振り返ります。

活動の変更に 一体感が高まる。

地図は主に民生委員から寄せられる情報を集約して、常に更新されています。ところが、今年には新型コロナウイルスの影響で、民生委員が軒ずつ訪問する活動が困難になりました。そこで、委員会ではマップをもとに地域の見守りを行い、日常生活の延長として、ちょっとした変化など、気づいたことを報告



マップの道路や家は、ゼロから描き起こしました。

地図は主に民生委員から寄せられる情報を集約して、常に更新されています。ところが、今年には新型コロナウイルスの影響で、民生委員が軒ずつ訪問する活動が困難になりました。そこで、委員会ではマップをもとに地域の見守りを行い、日常生活の延長として、ちょっとした変化など、気づいたことを報告

楽しいアイデアを盛り込む。 少人数・分散開催を基本にして

西植松でしゃばり隊 地域の高齢者が相互に助け合う団体 南区植松



私たちの新型コロナ対策
・検温のスタンプカード
・人数を半分に制限
・イスの個別専用化

マスクを着用し、検温、消毒の上、各人の名前が貼られた専用のイス(集会前に消毒済み)に着席。距離をとり、窓を開けて換気しながら「あつ晴れ!もも太郎体操」をしています。

地域の高齢者が お互いに助け合う。

地域の高齢者同士が、おせっかいだとしても声をかけて助け合っているのが『西植松でしゃばり隊』です。毎週金曜日にみんな

で集まって「あつ晴れ!もも太郎体操」をしたり、庭木のせん定など

生活支援や休耕田を利用して野菜を育てるなど、幅広い活動を

しています。しかし、新型コロナウイルス感染症のために、ほとんどの活動を

休止しました。その影響で元気をなくして



移動商店は西植松エリアの生活を支えています。

代表の今中慶一さんは「できないことは仕方ない。できることを見つけて活動を再開しよう」と決めました。毎週金曜日の体操と野菜の栽培を、さまざま

新型コロナの今こそ つながりが必要。

体操を再開させるに当たり、換気・マスク着用・消毒のほかに

変更したことは主に3つ。

①人数を半分にして隔週参加とし、距離を保つこと。

②名前を貼ったそれぞれ専用のイスを使うこととして、活動前に消毒すること。

③検温を実施し、スタンプカードに体温を記入すること。



休耕畑を活用して大根や白菜などを栽培しています。

秀逸なのは、検温スタンプカードのアイデアです。皆勤賞で商品券がもらえるようにすることで、新たな

参加の動機付けを行いました。ちなみにこの商品券は、週に2

回、この地区に来訪する移動商店で使用できます。今中さんは

「新型コロナの時代こそ、つながりが大切だ」と考えています。

どんな人にも誰かのためにできることがあるのだから、しっかりと感染対策を行って、

お互いに助け合う。そうやって絆を深めながら、よりよい地域を

目指しています。

今日はこんなことがあったよ。 会えなくてもLINEで交流。

シニアの何でも手仕事

もの作りを幅広く楽しむ婦人サークル

中区国富



私たちの新型コロナ対策

- ・活動内容の変更
- ・LINEで情報交換
- ・参加できないメンバーとLINEで交流

LINEに上げられた写真や動画を見て会話が広がることも。参加した人も、参加できなかった人も同じように情報を共有できるツールとして、LINEがサークル活動をサポートしています。

参加者それぞれが 得意を教え合う。



サークル活動で作った色とりどりのマスクを着用。

操山公民館を拠点にお菓子やお寿司作りをはじめ、手芸、雑貨制作など、いろいろなもの作りを楽しんでいるシニアサークルです。参加メンバーが、それぞれ得意にすることを教え合うスタイルで、時に先生となりながら、楽しく趣味の幅を広げています。しかし新型コロナウイルス感染拡大により、3月より活動を休止。緊急事態宣言解除後、手芸を中心に活動を再開したものの、公共交通

機関による移動の自粛などにより、会に参加できないメンバーが増えています。その状況の中で始まったのがLINEの活用です。各自の近況を知らせながら、活動を活性化させています。

会えない時間を LINEがつなぐ。

以前より会のLINEグループはありましたが、使いこなせるメンバーが少ないことから、ほとんど使用されていませんでした。転機となったのは、活動休止中にあるメンバーが近所にある曹源寺の桜の写真を投稿したこと。落ち込んでいた心を明るくさせてくれる美しい写真を見て「私も使ってみたい」という気持



孫用マスクには人気アニメの布地を使っています。

ちが広がったのです。すでに使っている人が教えることでLINEを使うメンバーが一気に増え、今ではスタンプや動画も投稿されるほど賑わっています。「家にこもりがちのメンバーともLINEを通じて交流できるといっていいかもしれません。」と代表の入澤りつ子さん。最近では、お孫さんのために話題のアニメの布地を使ったマスクを作るなど、最新情報の取り込みも早くなっています。今後はZoomも使って、オンライン活動を強化していきたいと考えているそうです。



青空市では「入り口を決められたのが良かった」と振り返る二神さん。検温・消毒を徹底し、人の流れをコントロールしながらイベントを運営できました。

関つながり隊 町内会活動の運営組織 中区幡多学区

秋祭りの代わりに 青空市を開催。

地域に楽しさを
提供したい。

地域への思いを持つ役員が集まり、町内の大掃除や幡多学区体育祭、敬老会などを運営してきた組織

です。中でも秋祭りは最大のイベントで、毎年、地域の住人が開催を心待ちにしています。新型コロナウイルス感染症対策のため、秋祭りも中止となる中で「なにかみんなに楽しませたい」という思いが、

を提供することができなにかと考えて、代わりに青空市を開催することにしました。

参加者の流れを
厳格に管理。

青空市の開催にあたって、最も気をつけたのは感染対策。入り口を2か所に限定し、マスクのチェックと消毒、検温を実施。適切な距離を保てる人数だけを敷地内に入れることにしました。すると厳格な対応が、かえって安心感となり、多くの方に参加してもらえたのです。この成功から、屋外でのイベントに手応えを感じている代表の二神博志さんは「今度は焼き芋大会で子どもたちを喜ばせたい」と言われていました。

早起き運動サクル ラジオ体操を楽しむ集まり 北区いずみ町

新型コロナに負けない 健康づくり。

距離をとりながら
屋外でラジオ体操。

岡山県総合グラウンドでは、朝のラジオ体操が自動的にスピーカーで流れるため、その時間に合わせて自由に人が集まって一緒に体操をしています。夏休みには子どもたちも参加するため、多ければ200人以上が集まります。現在は30人ほどの方が、十分な距離をとりながら体操をしています。

朝の運動により
免疫力アップ。

新型コロナウイルスの影響で変わったことは、マスクを着用すること



全員が忘れずにマスクを着用。屋外といえども油断せず、前後、左右に十分な距離をとって体操をしています。体操後は雑談せずに解散し、各自でウォーキングなどを行っています。

と距離を保つこと。それ以外は従来どおりの活動を続けています。「体操から1日を始めることが健康の

秘訣。免疫力アップにもつながるはず」と、参加者の山田貞秀さん。体操の後は、グラウンド内を軽くウォーキングをして帰る人も多く、感染に気を付けながら健康づくりを続けています。

徹底した感染対策で 復活した大切な交流の場。

町民の憩いの場だった サロンみはま。

普段から住民同士

の交流が活発な三浜町では、地域の公民館で講演など多彩な催しが行われていました。毎月1回のサロンみはまは、中でも高齢者が楽しみにし

ている活動の一つ。それも新型コロナウイルスの影響で、休止になりました。

しかしステイホームが長引くにつれ、体力以外の面での影響が出ることを心配した町内会長の菅沼俊二さんが、「手をこまねいているよりは、対

策をして活動した方が良い。」と活動再開を決断。

感染対策を徹底！

サロンに笑顔が！

「サロンが始まる60

分前から換気し、入り口やトイレ、手すり、机やイスなども消毒し、参加者には検温や手指消毒、マスク着用をお願いし、名簿も作成するなど対策を徹底しています。」と語る

のはスタッフ代表の西山美貴枝さん。こうして公民館は、また以前のように人々の笑顔が集まる場所に

「集まれてうれしいという言葉をいただく。大変だがこれからも対策をしながら続けていきたい」と語る西山さんと菅沼さんでした。

Zoomを使って オンライン会議。

委員がZoomを

学ぶことが第一歩。

平島健康福祉委員

会では、新型コロナウイルスの影響により、定例会などほとんどの活動が、感染予防対策の制限を受けながらの実施となり、今までのように動くことができにくくなっていました。その中で、代表の柿崎由秀さんは、Zoomによるオンライン会議に目をつけまし

た。まず、委員や関心のある仲間を対象に講師を招き、数回の研修会を実施。中でも瀬戸学区の「助け合うお母さんの会」の皆さんにスマホのセッティング操作など助けても

らいながら、現在Zoomミーティングが「かなの会」を毎週1回開催しています。

一度やってみると おもしろくなる。

慣れないZoomに抵抗を感じる人が多

いたため「かなの会」は開催時間帯の中では、いつ参加しても退出してもOKにして

います。これならいつもの雑談の感覚で気軽に顔を出せます。参加者からは「やってみたらおもしろい。実際に活用してみたい」と前向きな感想も多く、今後の本格的な活動の underground ができつつあります。



学校の教室程度の広さを持つ三浜町公民館。窓を開け、参加者の間隔を広げるなど、感染対策を徹底。



「Zoomを嫌がっていた人も、一度体験するとおもしろくなるんですよ」と柿崎さん。離れた家族との交流に活用している人もいます。

WITHコロナでの活動は、 ここがポイント!

正しい知識を
身につけよう!

～地域事例に学ぶ感染対策～

高齢者の心身の健康を保つためには、
定期的な外出や人と出会う機会はとても重要です。
新型コロナウイルスを必要以上に恐れず、
きちんと感染対策を行って、
地域や団体の活動を行いましょう。



① 基本の感染対策

- ☑ マスクの着用
- ☑ 手洗い、手指、備品等を消毒
- ☑ 活動前に検温
- ☑ 屋内会場はこまめに換気
- ☑ 人と人との間隔
- ☑ 活動内容そのものを見直し



② 参加者名簿をつくる

現在活動している団体では、参加者やスタッフの名簿を作成している事例が多くみられます。これは感染者が出た場合、直ちに連絡が取れるようにするためです。また、厚生労働省が開発した「新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)」の活用が有効です。COCOAをスマートフォンにインストールしておく、プライバシーを確保しつつ、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について通知を受けることができます。

COCOAは右記
からダウンロード
できます

iOSは
こちらから



Androidは
こちらから



③ ICT(スマホやパソコンなど)の活用

3密は避けたいけれど、みんなとコミュニケーションは取りたい。そういう場合はICT(スマホやパソコンなど)の活用も有効です。LINEならスマホやパソコンで簡単に使えます。ZoomをはじめとしたWEB会議サービスなら、一度に複数の参加者で顔を見ながら会話が可能です。



④ 活動方法の工夫

みんなで集まって会食していたのを弁当の持ち帰りにする(おかえりこども食堂)、お菓子作りなども行っていたのを手芸中心にする(シニアの何でも手仕事)など、活動内容そのものを見直して感染対策を行っている団体もあります。以前やっていた活動内容にこだわりすぎず、活動再開に向けてどうすべきかを考えてみましょう。



地域活動(イベント)等を実施される皆様へ

～新型コロナウイルス感染症予防の対策チェックリスト～

※記載の活動事例はあくまで一例ですので、各団体で状況に応じて活用してください。

最新のチェックリストはこちらを検索

岡山市 地域活動 新型コロナ



共通する対策	活動ごとの対策
<p>【基本的な感染症対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> マスクの着用、検温、体調がよくない場合の参加見合わせ等を参加者や運営スタッフに周知しましょう。(案内チラシ等への掲載) <input type="checkbox"/> 可能な限り、非接触型の体温計を用意し参加者の入場時に体温・体調の確認をしましょう。 <input type="checkbox"/> 会場入口や会場内に手指消毒液を用意しましょう。 <input type="checkbox"/> 複数の人が触れる場所や共用する物品等は定期的に消毒を行いましょう。 <p>【3密(密閉・密集・密接)の回避】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> こまめに換気を行いましょう。 (可能な限り窓等を常時開けましょう。) ※冬季においては、室内の温度・湿度に注意(室温は18℃以上、湿度は40%以上を目安) <input type="checkbox"/> 参加人数は適正なものとし人数での参加を制限しましょう。 ※岡山市地域活動(イベント)等の開催における新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン(第3版)P4の「参加人数の上限目安表」を参照 <input type="checkbox"/> 人との距離は、可能な限り2m(最低1m)をとりましょう。 <input type="checkbox"/> 椅子の配置は隣を空けるなどし、十分な間隔を保ちましょう。 <input type="checkbox"/> ステージと客席は2m程度開けましょう。 <input type="checkbox"/> 参加者が一度に入退場しないよう、入退場の整理をしましょう。 <input type="checkbox"/> 可能な限り、入口と出口を分けましょう。 <input type="checkbox"/> 参加者がスムーズに移動できるよう、会場内の動線の工夫をしましょう。 	<p>屋内(地域の集会施設、公民館、体育館など)</p> <p>【調理・飲食を伴う活動】 ・地域での食事サービス ・地域での料理教室 ・子ども食堂 など</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 調理や食事の前には、十分な手洗い・手指の消毒をしましょう。 <input type="checkbox"/> 大皿で取り分ける食事の提供は控えましょう。 <input type="checkbox"/> 食品の十分な加熱や温度管理などの食中毒対策を行いましょう。 <input type="checkbox"/> 調理後はできるだけ早く食べましょう。 <input type="checkbox"/> 飲食は、可能な限り対面にならないよう配席等を工夫し、おしゃべりは控えましょう。 <p>【運動を伴う活動】 ・地域での健康体操 など</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 人との間隔や並び方などの工夫や飛沫感染防止の対策を行いましょう。 <input type="checkbox"/> 冷房時に窓が十分に開けられない室内では、窓からの換気と空気清浄機(HEPAフィルタによるろ過式)を併用するなど換気不足を補いましょう。 <p>【会議、研修会など】 ・地域での各種会議、研修会、講演会、展示会、地域交流会 など</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 行列や人込みが予想される場所等には、間隔を示す目印の設置などの工夫をしましょう。 <input type="checkbox"/> ステージ発表は、飛沫が飛ばないように配慮(発表者の限定、飛沫感染防止用のアクリル板・透明ビニールカーテンの設置)しましょう <input type="checkbox"/> 屋内展示は、通路を大きく取り、人との距離(可能な限り2m)が保てるよう配置しましょう。 <input type="checkbox"/> 会場内(指定場所以外)の食事は控えましょう。
<p>【参加者の把握】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 可能な限り参加者名簿を作成しましょう。 ※本人の同意をもらいましょう。 (感染者が発生した際には必要に応じて公的機関へ情報が提供されることを参加者に周知し、個人情報の取扱いには十分注意する。) <input type="checkbox"/> 国や岡山県の接触確認アプリなどの感染拡大防止システムの活用を呼びかけましょう。 	<p>屋外(公園、校庭、通学路など)</p> <p>【飲食・物販・地域交流を伴う活動】 ・地域のまつり、バザー など</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 調理や食事の前には、十分な手洗い・手指の消毒をしましょう。 <input type="checkbox"/> 飲食物は、個々に使い捨て容器で提供しましょう。 <input type="checkbox"/> 食品の十分な加熱や温度管理などの食中毒対策を行いましょう。 <input type="checkbox"/> 調理後はできるだけ早く食べましょう。 <input type="checkbox"/> 飲食は、可能な限り対面にならないよう配席等を工夫し、おしゃべりは控えましょう。 <input type="checkbox"/> 行列や人込みが予想される場所等には、間隔を示す目印の設置などの工夫をしましょう。 <input type="checkbox"/> 屋台や出店等は出店数や店舗同士の間隔を開け人が密集しないようにしましょう。 <input type="checkbox"/> ステージ発表は、飛沫が飛ばないように配慮(発表者の限定、飛沫感染防止用のアクリル板等の設置など)しましょう。
<p>【熱中症対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> こまめな水分補給など、熱中症対策をしっかり行いましょう。 (※エアコンの温度調整と換気の確保に注意) <input type="checkbox"/> 周囲の人との距離をとったうえで、適宜、マスクをはずして休憩しましょう。 	<p>【運動を伴う活動】 ・ラジオ体操 ・地域の運動会 など</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> こまめに手洗い・手指の消毒をしましょう。 <input type="checkbox"/> 近距離や接触したりする活動は控えましょう。 <input type="checkbox"/> 更衣室・観客席・待機場は換気を確保しましょう。
<p>【ごみの廃棄】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ごみはビニール袋に密閉しましょう。 <input type="checkbox"/> マスク・手袋を着用して作業しましょう。 	<p>【その他の活動】 ・登下校時の見守り ・青色防犯パトロール ・清掃活動 ・防災訓練 など</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 車を使用して活動を行う場合は、車内の窓を開けるなどして換気をしましょう。 <input type="checkbox"/> 炊き出し訓練の際は、【調理・飲食を伴う活動】と同様の対策を取りましょう。 <input type="checkbox"/> 作業終了後は、十分な手洗い・手指の消毒を行いましょう。



風邪かな?と思ったら!

新型コロナウイルス感染症の初期症状は、風邪に似ています。
発熱や咳などの症状がでた場合は、すぐに病院に行かず、まずは電話等でのかかりつけ医や受診相談センターに相談しましょう。

- かかりつけ医がいる場合 ▶ 事前に医療機関へ電話をし、相談してから、受診する。
- かかりつけ医がない場合 ▶ 岡山県・岡山市のホームページの「診療・検査医療機関」から探して、電話する。
<https://www.pref.okayama.jp/kinkyu/645925.html>
- ▶ 岡山市新型コロナウイルス受診相談センターに電話相談する。
TEL **086-803-1360** FAX **086-803-1337**
(平日9:00~21:00/土・日・祝日9:00~17:00) ※時間外は留守番電話の案内メッセージに従ってください。

新型コロナウイルスのことや感染対策のことを知るなら **厚生労働省公式サイト「新型コロナウイルス感染症について」**

