

京都市地域支え合い活動創出事業

今こそ 

つながろう!

～新しい生活スタイルのもとで支え合い活動を進めるヒント～

備品を買いたいけど  
お金が…

集まるときには  
どんなことに  
気をつければいいの?

他の活動者は  
どうしてる?

新しい取組を  
始めてみたいけど、  
何からすればいい?

ぜひ私たち、  
地域支え合い活動創出  
コーディネーターに  
ご相談ください!  
(裏面のお問い合わせ先へ)



地域支え合い活動創出コーディネーター

社会福祉法人 京都市社会福祉協議会

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課



京都市  
CITY OF KYOTO

## 地域での『つながり』『支え合い』をこれからも…

今もなお、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、多くの地域活動が休止や延期、縮小を余儀なくされるという状況が続いています。活動を再開された方々も従来通りの実施とはいかず、消毒の徹底や3密(密閉・密集・密接)の回避といった感染対策等にも苦慮しておられるのではないのでしょうか。

私たち地域支え合い活動創出コーディネーターとしても、まずは地域活動にどのような影響が出ているのかを把握するべく、活動されている皆様へのアンケート調査や電話・訪問によるヒアリング等を行いました。その中では、地域住民から再開を望まれる一方で、活動再開に慎重にならざるを得ないといった声や、他のところではどのような工夫をしながら取り組まれているのだろうか?といった質問が多く寄せられました。

このような声を受けて、これまでと同様に「顔をあわせ、ふれあい、交流すること」を大切にしながらも、「今だからこそできること」や「この状況下でもできること」を皆さんと考えていくことができるとの思いから、今回のリーフレットの作成に至りました。

このリーフレットが皆さまの活動のヒントとなり、またお困りのこと等がございましたら私たちにご相談いただけましたら幸いです。

令和3年1月  
地域支え合い活動創出コーディネーター 一同



### リーフレットの活用の仕方

- \*活動休止中の皆さまが、再開に向けた一歩を踏み出すために
- \*活動中の皆さまが、より一層の取組の充実へつなげるために

### 活動への ステップ

ステップ  
1

#### 暮らしを大切に

ご自分とご家族の暮らしの安全を優先し、健康管理や感染防止に配慮することが大切です。

ステップ  
2

#### 話し合い

まわりの理解を得て、身近な声を拾いながら進めましょう。運営者も参加者もお互いに安心安全な方法で、無理のないタイミングで、今できることを考えるところから始めましょう。

ステップ  
3

#### 取組

- ・既存の活動に工夫を凝らして実施
- ・新しい内容での取組にチャレンジ
- ・今は休止し、今後の活動に向けた準備期間に

## 屋外での取組

～3密対策として新たに生まれた活動を紹介～

## 楽しく! 美味しく! 体を動かし健康づくり!!

上京くだものスタンプラリーは、地域介護予防推進センターが主体となって企画した、区内と周辺の青果店を巡るイベントです。様々なイベントが中止や延期となり、高齢者が自宅に閉じこもりがちになることで、気持ちが塞ぎこんだり、運動機能が低下したりするリスクが高まっています。

青果店を巡って体を動かしたり、お店の人とおしゃべりをしたり、栄養豊富な果物を食べることによって、心身の健康維持をめざし、介護予防の普及を図る取組です。



### ポイント

- 複数の団体がつながることで、アイデアが広がります。
- スタンプラリーという楽しく体を動かす仕組みをつくることで、参加者の満足度だけでなく、活動者の意欲も高まります。



## 地域にある畑が多世代交流の場に!

左京区にあるいわくら農園倶楽部は、高齢サポート・岩倉(地域包括支援センター)が主体となり、これまで月1回開催していた認知症カフェを自粛して、3密を避けながら認知症の進行防止、閉じこもりを解消することを目的に始めました。毎週土曜日、認知症の方だけでなく、地域の方や学生、障害のある方などが共に協力し合い、それぞれのペースで楽しまれています。

また、収穫した野菜を子ども食堂に寄付したり、近所の児童館でプチマルシェをしたりと、食育や幅広い世代の交流拠点となっています。



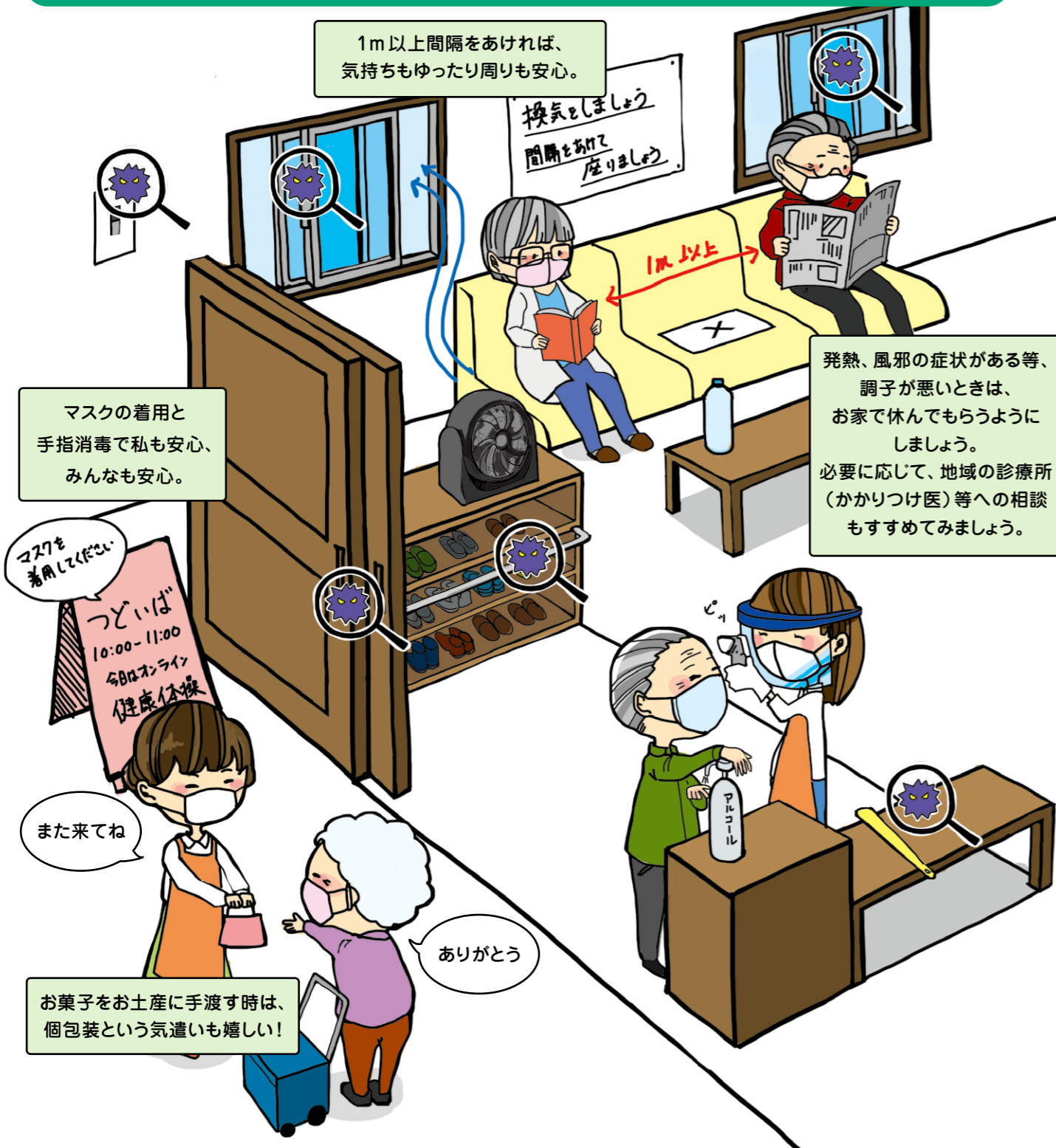
### ポイント

- お話が苦手な方も、作業を通して自然と会話が生まれています。
- 老若男女問わず、自分に合った作業があり、農園活動を通じて、多世代交流の場となっています。



## 屋内での取組

～“新しい生活スタイルのもとでの高齢者にやさしいみんなの居場所”イメージ～



1m以上間隔をあければ、気持ちもゆったり周りも安心。

換気しましょう  
間隔をあけて座りましょう

1m以上

マスクの着用と  
手指消毒で私も安心、  
みんなも安心。

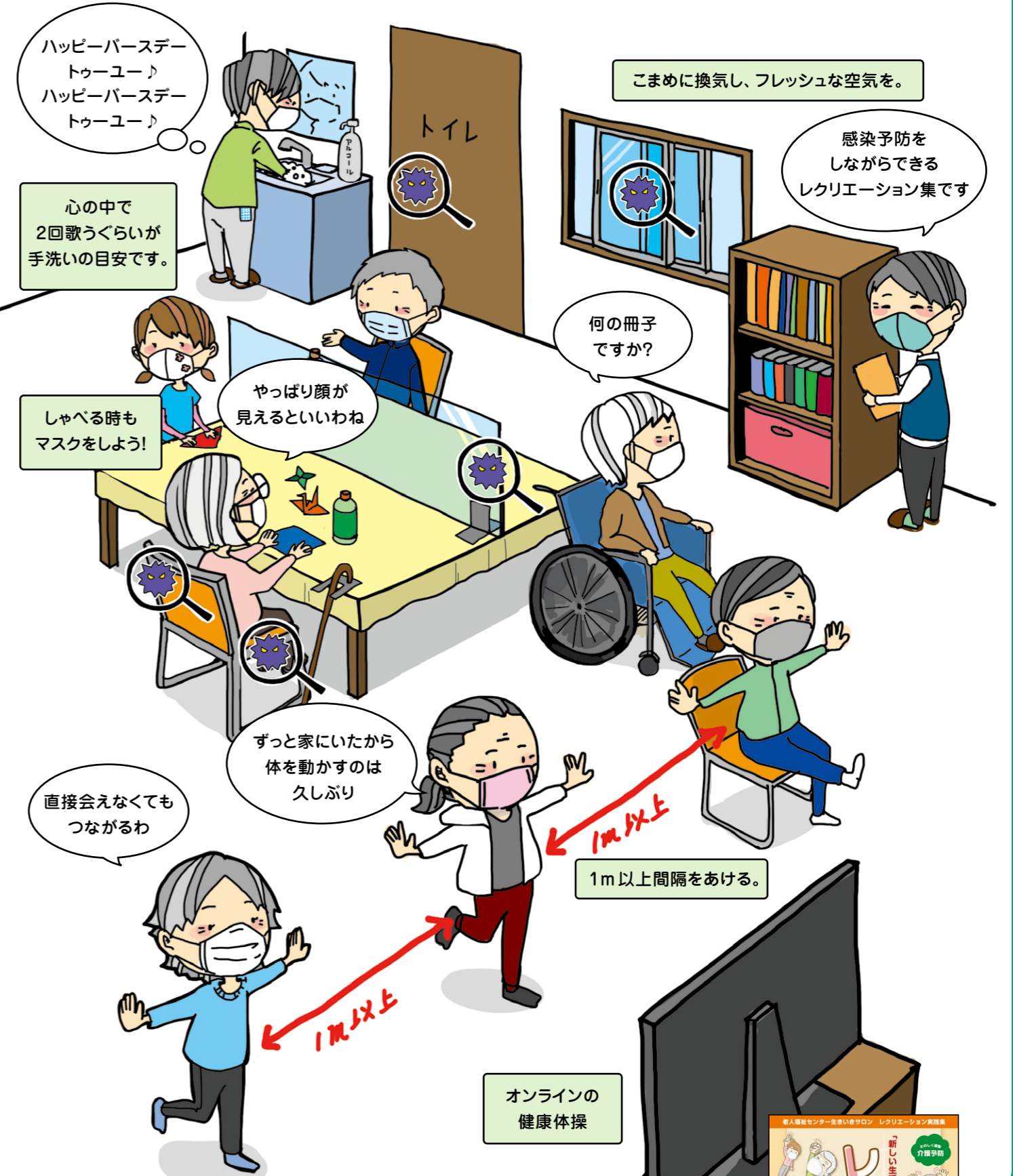
マスクを  
着用してね

また来てね

お菓子をお土産に手渡す時は、  
個包装という気遣いも嬉しい!

ありがとうございます

発熱、風邪の症状がある等、  
調子が悪いときは、  
お家で休んでもらうように  
しましょう。  
必要に応じて、地域の診療所  
(かかりつけ医)等への相談  
もすすめてみましょう。



ハッピーバースデー  
トゥーユー!  
ハッピーバースデー  
トゥーユー!

こまめに換気し、フレッシュな空気を。

感染予防を  
しながらできる  
レクリエーション集です

何の冊子  
ですか?

やっぱり顔が  
見えるといいわね

しゃべる時も  
マスクをしよう!

ずっと家にいたから  
体を動かすのは  
久しぶり

直接会えなくても  
つながるわ

1m以上間隔をあける。

オンラインの  
健康体操



このマークの箇所は特に触れやすかったり、  
忘れやすい箇所なので注意して消毒しましょう。

- 冬季は、加湿でウイルス対策、夏季は、こまめな水分補給で熱中症対策を。
- 万一来場者の把握(日時・名前・連絡先など)をしておきましょう。
- 窓が少ない場合等は扇風機やサーキュレーターを用いて換気を促しましょう。

## 新しい生活スタイルを取り入れたレクリエーションについてのご紹介

距離をとりながら、短時間でもできるレクリエーションや  
ものづくりを掲載したレクリエーション実践集  
レクでいきいき!パート5

(発行:京都市社会福祉協議会 京都市長寿すこやかセンター 令和2年9月)



## オンラインでの取組

～インターネットなどで離れた場所をつなごう～

### スマートフォンでビデオ通話体験

スマートフォンでビデオ通話する方法について地域で勉強会を開催。ビデオ通話は、できる人がサポートしながらみんなが使えるようになるというですね。



大学生からのサポートもあり、世代間の交流もできた!

繰り返すれば高齢者でもできるかもしれない!

### 2か所で体操教室

体操教室では密にならないよう会場を2か所に分けて、体操の指導者をもう一つの会場にzoomで映し出し、2か所同時に体操を行いました。機械の操作は近隣にある大学の学生さんがお手伝いしていただきました!



準備や片付けが一度ですむ!

密の心配もなく、伸び伸びと運動ができる!

### 住職さんとオンラインでお話

お寺で開催の介護者カフェ。オンライン参加により、介護中で外出が困難な方でも利用ができるので、つながりを継続することができます。



オンラインでつながることで、離れていてもこころのよりどころに♡

### 映像を通してこれまでと同じ音楽を!

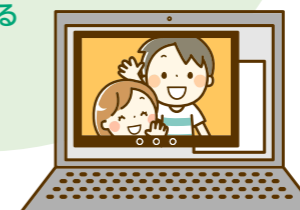
多くの人と歌う居場所が制限される中、自宅でもこれまでの日常を過ごして欲しいと、介護施設等で実施していたうたごえカフェをYouTubeを利用して毎月動画配信されています。4月からは介護施設にCD・DVDの寄贈活動も。



みんなに歌声が届きますように!

### メリット

- ・顔を見て話せる
- ・遠方のイベントに参加できる
- ・自宅にしながら地域の人とつながれる
- ・複数会場で同時開催できる
- ・資料の共有ができる
- ・会場までの移動時間を別のことに活かせる
- ・会場にかかる費用や準備の手間が省ける
- ・人数制限なく利用できる
- ・多世代の交流ができる



### デメリット

- ・オンラインのツールを使えない人が参加できなくなる
- ・参加者が多いほど進行や意見の集約が大変
- ・環境整備が必要
- ・機器やセキュリティの知識が必要
- ・精神的疲労が生じる可能性がある



### ポイント



デメリットを正しく理解すれば、対策を講じることもできます。例えば、オンラインの使い方を学ぶ研修会に参加してみたり、機器を購入するために助成金を活用してみたり…など。

**地域支え合い活動創出コーディネーターにご相談ください!**

### 他にも多くの活動が生まれています!

- 往復ハガキや個別訪問(チラシ、マスクなどを配布)での見守り活動。
- サロン参加者に脳トレやクイズを配布し、答え合わせも兼ねて電話で安否確認。
- パッチワーク活動をしていた運営者が、自宅でもできるキットを作成し配布。後日、小グループに分かれて完成品をお披露目。
- 室内で行っていた体操教室の会場を、近所の公園やお寺の境内に変更して実施。
- 会食会からテイクアウト(持ち帰り)にやり方を変更して実施。
- 「買い物に出かけにくい」という声から、軒先で野菜などを販売するようなマルシェを開催。 など



見守り活動や訪問活動などでも、対策(訪問前の検温・手指の消毒・1m以上離れて会話・帰宅後すぐ石けんで手洗いなど)をとりながらちょっとしたお手伝いが続けられています!

# 地域支え合い活動創出コーディネーター お問い合わせ先

担 当	配置場所	電話番号	FAX 番号
<b>北 区</b> コーディネーター	北区社会福祉協議会 〒 603-8143 北区小山上総町 3	<b>441-1900</b>	<b>441-8941</b>
<b>上京区</b> コーディネーター	上京区社会福祉協議会 〒 602-8511 上京区今出川通室町西入掘出シ町 285 上京区総合庁舎 2 階	<b>432-9535</b>	<b>432-9536</b>
<b>左京区</b> コーディネーター	左京区社会福祉協議会 〒 606-8103 左京区高野西開町 5 京都市左京合同福祉センター内	<b>723-5666</b>	<b>723-5665</b>
<b>中京区</b> コーディネーター	中京区社会福祉協議会 〒 604-8316 中京区大宮通御池下る三坊大宮町 121-2	<b>822-1011</b>	<b>822-1829</b>
<b>東山区</b> コーディネーター	東山区社会福祉協議会 〒 605-0863 東山区五条通大和大路東入 5 丁目梅林町 576-5 「やすらぎ・ふれあい館」内	<b>551-4849</b>	<b>551-4858</b>
<b>山科区</b> コーディネーター	山科区社会福祉協議会 〒 607-8344 山科区西野大手先町 2-1	<b>593-1294</b>	<b>594-0294</b>
<b>下京区</b> コーディネーター	下京区社会福祉協議会 〒 600-8166 下京区花屋町通室町西入乾町 292 下京総合福祉センター内	<b>361-1881</b>	<b>361-1663</b>
<b>南 区</b> コーディネーター	南区社会福祉協議会 〒 601-8321 南区吉祥院西定成町 32 京都市南老人福祉センター内	<b>671-1589</b>	<b>671-3840</b>
<b>右京区</b> コーディネーター	右京区社会福祉協議会 〒 616-8511 右京区太秦下刑部町 12 右京区総合庁舎 5 階	<b>865-8567</b>	<b>865-8569</b>
<b>西京区 (洛西含む)</b> コーディネーター	西京区社会福祉協議会 〒 615-8156 西京区榎原百々ヶ池 31-18 西京ふれあい地域福祉センター内	<b>394-5711</b>	<b>394-5712</b>
<b>伏見区 (本所・深草)</b> コーディネーター	伏見区社会福祉協議会 〒 612-8318 伏見区紙子屋町 544 京都市伏見社会福祉総合センター内	<b>603-1287</b>	<b>603-4532</b>
<b>伏見区 (醍醐)</b> コーディネーター	伏見区社会福祉協議会 醍醐分室 〒 601-1375 伏見区醍醐高畑町 30-1 京都市醍醐老人福祉センター内	<b>575-2070</b>	<b>573-8314</b>

## 京都市地域支え合い活動創出事業

京都市では、平成28年5月から京都市社会福祉協議会に事業を委託し、「地域支え合い活動創出コーディネーター※」の配置や「地域支え合い活動調整会議」の開催を通じて、地域の住民団体、ボランティア団体や民間企業等の多様な主体が生活支援サービスを提供することで多様な生活支援ニーズに応える体制づくりを進めています。

※地域支え合い活動創出コーディネーター:地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワークの構築を目的として、各区社会福祉協議会に配置しています。