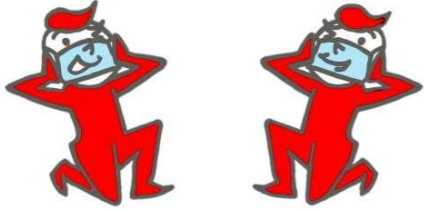


ワクチンを接種していても気を抜かないで！感染しないわけではありません！！

「感染しない」「感染させない」ために！

感染防止の3つの基本

マスク着用



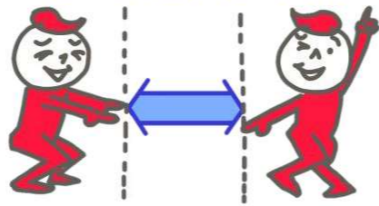
「鼻出し着用をしない」「必要以上にマスクを触らない」など、正しいマスクの着用を徹底しましょう。

手洗い・消毒



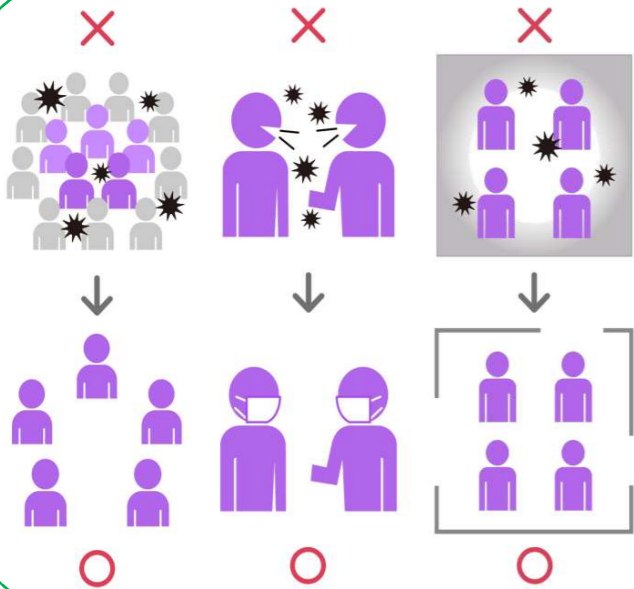
手洗い・手指消毒を徹底しましょう。
手洗いは指先から手首まで丁寧に洗いましょう。

ソーシャルディスタンス



人との距離は出来るだけ2m確保しましょう。
会話をする時は、可能な限り正面は避けましょう。

「3密」の徹底的な回避



◎密集しない

・参加人数を制限するなど、大人数にならない工夫をしましょう。

◎密接しない

・間近や正面での会話を避けましょう。
・座席の配置は、一人分空けるなど十分な間隔を取りましょう。

◎密閉しない

・常に窓を開けておくか、1時間に5分～10分程度の換気を行いましょう。
・窓がないなど、こまめな換気ができない場所での活動は避けましょう。

まだまだコロナウイルス感染の心配はありますが、前向きに様々な工夫をしながら活動を継続することで、コロナ前にはなかった新しい発見や地域力アップのチャンスに出会えるかもしれません。



市社協も皆さんと一緒に地域づくりやつながりづくりに取り組みます！！
お気軽にご相談ください☆

◎◎◎社会福祉法人 気仙沼市社会福祉協議会◎◎◎

- 【本所】気仙沼市東新城二丁目1-2
電話:0226-22-0709 / FAX:0226-22-4467
- 【唐桑支所】気仙沼市唐桑町石浜282-3 燦さん館内
電話:0226-31-2051 / FAX:0226-31-2052
- 【本吉支所】気仙沼市本吉町津谷館岡51-6
電話:0226-42-2231 / FAX:0226-42-1241

今だから

続けよう地域の活動 守ろう地域のつながり

これまで、地域住民同士での見守り合いや助け合いは、顔を合わせて知り合って、つながることを大切にしてきました。
しかし、新型コロナウイルス感染症により従来の活動が制限され、地域で集まるのが難しくなる中で、「つながり」の必要性が求められています。
このパンフレットでは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止と地域活動の両立をはかるための基本的な考え方や活動の取り組み例などを紹介します。
ピンチはチャンス！コロナに負けない地域を目指しましょう☆



地域のつながりを再確認してみましょう



みなさんの暮らす地域では
どんな活動やつながりづくりが行われていますか？



地域住民の集う場や交流はつながりづくりに重要な役割を果たしています。

このような日ごろの活動により住民同士がつながることで、孤立の防止や困りごとの発見、災害発生時のスムーズな助け合いなど、様々な場面で大きな効果が期待されます。

コロナ禍でもできる！活動アレコレ！！

市内でも工夫をしながら様々な活動が行われています
どんな活動があるのか、ちょっと紹介しま〜す☆

集い型

比較的「密」になりにくい野外での活動が多く行われています。



グラウンドゴルフ



フレイル予防
(虚弱状態の予防)

休止していたグラウンドゴルフや高齢者交流サロンなどは、感染対策を万全にし、早い段階で活動が再開されました。

サロンでは今までのように飲食が出来ないため、脳トレや体力低下を防ぐ内容に変更し、活動しています。

ウォーキングやラジオ体操は、曜日や時間を決めて集まっています。

ウォーキングは、ちょっとした地域の変化に気づいたり、防犯にもつながります。ラジオ体操は、短時間ですが住民同士の貴重な交流の場となっています。



ラジオ体操



ウォーキング



野菜などの販売

大切に育てた野菜が食べきれない。でも、捨てるのはもったいない。という思いから、ご近所仲間で小さな直売を始めました。

準備のために外出する機会が増えたり、ご近所同士はもちろん、買いに来る方々との交流の機会にもなっており、社会参加による生きがいづくりと健康づくりにつながっています。



青空喫茶

コロナ禍で外出の機会や人との交流が減り、体力や認知機能の低下が心配される方々のために、移動販売が来る日に合わせてはじまった屋外での活動を中心とした交流事業です。

体操や脳トレといった体と頭を使うことを中心としていますが、地域の子もたちや若い世代も参加できるような企画も実施しています。

訪問型

発想の転換と少しの工夫でつながりを切らさない活動に注目です！



回覧板や広報配布を利用した声掛け見守り



集い型の地域行事を訪問型に変更

広報配付や回覧板を利用し、班で見守るという活動を行っています。

訪問による声掛け見守り活動は、住民同士がつながるきっかけとなります。また、ちょっとした異変に気付いた時に、自治会長などに連絡する仕組みをつくることで、早期に様々な支援につながります。

コロナ禍で集い型の季節行事が中々出来ずにいましたが、「集まらないなら」と訪問型に。これまで、来たくても会場まで来られない人にも、食事や季節のものが届けられています。

定期的を実施することが出来れば、見守りや安否確認にもつながります。また、誰かが来てくれて話ができることは、楽しいだけでなく安心にもつながります。

番外編



ながら見守り

「子ども達の登下校を見守ろう」と地区内の団体や住民が連携して行う見守り活動があります。

学校周辺や横断歩道での安全確保の他、【散歩をしながら】【庭の草取りをしながら】【洗濯物を干しながら】【畑仕事をしながら】など日常生活の中で出来る《ながら見守り》も行っています。子ども達だけでなく、地域の安心安全にもなります。

地域のつながりは日ごろの何気ないところから生まれます。地域の中でいろんなつながりをつくっていきましょう！



あいさつ

おすそわけ

立ち話

地域行事



安心・安全

見守り

情報交換

助け合い

気軽な相談

困りごとの発見