生活支援コーディネーターが地域で見て・聞いてきた

わがまち ささえあいレポート

＃ステイホーム編

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、協議体や協議体メンバーの皆さんの活動をはじめ、多くの地域活動が休止状態になっています。

誰も体験したことのない状況下で日々の生活もままならないこともありますが、「今できること」で人とつながり、支えあっていらっしゃる地域の方のお話を伺うことができました。

“ちょっといい話”

＃1　小さなつながりが心の支えに・・・

最近区内へ引っ越してこられたＡさんはご近所情報を聞きたい、と『ご近助茶フェ』に参加され、なんまち（会議）メンバーと知り合いました。

コロナの影響が出始めた頃、ＡさんからなんまちメンバーＭさんへ「ご近所なので、お買い物などお困りのことがあったらいつでも駆け付けますので遠慮なく連絡ください。」と、嬉しい言葉が届いたそうです。Ａさんにとっても知り合いの少ない土地で、ご近所に連絡の取れる人がいることを心強く感じていらっしゃるのではないでしょうか。

日頃の活動の積み重ねの中で育まれた小さなつながりが、お互いの心の支えになりうる…。いつもと違うこんなときだからこそ気づかされます。

“ステイホーム”の過ごし方教えてください

人とのつながり、こんな工夫しています

休止中のサロンのメンバーへ
お手紙と脳トレクイズ、健康新聞をセットにしてポスティング。電話番号と“お気軽にどうぞ”と書いておいたところ、「脳トレクイズの答えがわからない」とお電話がありました。

老人クラブの仲間や近所の方へ電話や声掛けをして様子をうかがってます。

ミニデイの参加者へ活動休止の連絡を兼ねて運営メンバーから電話をして安否確認していますが、皆さんお話が止まりません。
みんな誰かと話したいんですよね。

ステイホームで発見！楽しい過ごし方

人出の少ない時間を見計らって、
新緑の樹々を眺め足元の草花をめでながら散歩。
気になった植物は、家に帰って草花図鑑・樹木図鑑と首っ引きで名前を調べます。
名前がわかると木とも草とも友達になったような気がして、また散歩が楽しくなります。

サロン参加者からいただいたメダカが元気で続々と赤ちゃんが誕生しています。毎朝、水槽の「赤ちゃんゾーン」に卵を集めるのが日課となっています。

テイクアウトできる飲食店が増え、
自宅でレストランの味を楽しんでいます。

困りごと　ほんとのところ

ご自身または身近で実際に見聞きした困りごと教えてください。

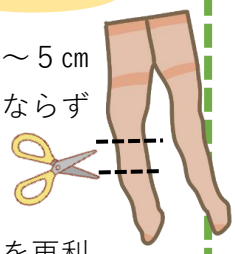
通院できず薬がなくなりそうで困っていたが、病院に相談したところ薬を郵送してもらえた。

クリニックの来院数が通常の 1/3 程度に減っており、受診を控えて重症化していないか、また高齢者のフレイルなどを心配しています。
訪問診療の強化、看護師による無料の電話相談などを検討中です。（クリニック看護師）

マスクが買えず、手作りしようかと思ったが、材料も不足していて買えない。

手作りマスク材料不足解消アイディア

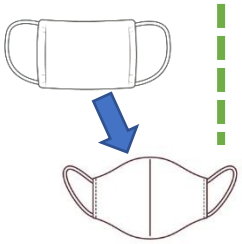
① ストッキングやタイツを３～５㎝幅に切るだけで、耳が痛くならず快適なゴムの代用に。



② 不織布マスクの耳ゴム部分を再利用。手で簡単に取り外せます。

③ 古く使わなくなったワイシャツの生地をマスクの材料として再利用。

④ ガーゼマスクをほどいて手作りマスクへリメイク。



お役立ち情報

目黒区高齢者センター
『はなれていても、つながろう。わくわくプロジェクト』

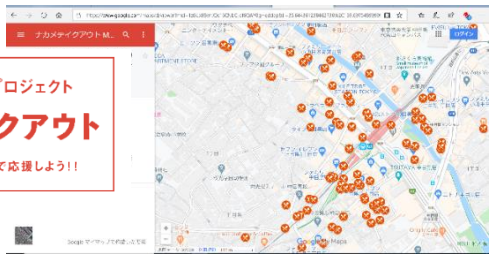
自宅でも楽しめるイベント企画や冊子の作成・配布
オンライン講座
わくわくワークブック（vol.3 は6月８日に発行予定）
写真でつながろう　　おうちでファッションショー

詳しくは目黒区高齢者センターホームページで。
https://www.foryou.or.jp/facility/meguro/w037/

なかめスタイル
『中目黒テイクアウトプロジェクト』

中目黒の飲食店をテイクアウトで応援！
持ち帰りができる店舗情報『ナカメテイクアウトMAP』やテイクアウト利用者からの情報を SNS で発信。

中目黒テイクアウトプロジェクト
#ナカメテイクアウト
中目黒のお店をテイクアウトで応援しよう!!



目黒区社会福祉協議会
『緊急小口資金・総合支援資金　特例貸付』

新型コロナウイルスの影響により収入が減少し、生活費にお困りの方の資金貸付のご相談を受け付けています。

現在大変多くのご相談、申し込みがあり、私たち生活支援コーディネーターを含む社協職員は対応に追われる日々です…
必要な方に活用していただけるよう、お近くにお困りの方がいらっしゃいましたら、ご相談ください。

仲間やご近所などでの支え合いの工夫やお困りごとなど、ぜひ教えてください！

【発行】（社福）目黒区社会福祉協議会　地域支援課　地域支え合い事業担当　　発行日：令和２年５月 20 日
目黒区上目黒 3-5-19　目黒区総合庁舎別館３階　TEL：03（5708）5792　FAX:03（3711）4954