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

＃ステイホーム編第2弾

新しい生活様式を取り入れ、新型コロナウイルスとどのようにして共存していくかが注目されるようになっています。休止状態にあった活動等を再開していく方法を模索されているなか、ご参考までにアンケートの内容を一部ご紹介します。

“ちょっといい話”

＃2 ステイホームで得たもの・・・

普段あまり使うことのなかった、スマホの LINE（ライン）をステイホーム中に活用できるようになった M さん。顔を合わせることができなくても、皆と交流できたそうです。楽しい会話のやりとりからはじまり、おもしろ写真や心に響いた言葉（右の短歌イラストなど）を送り合ったり、困ったことがあれば、仲間内でメッセージを回したり... 例えば、知り合いの医療関係者から、「シャワーキャップがあれば寄付してほしい」との声が上がった時には、旅行先のホテルなどで入手していたものを集めることができ、すぐ届けることができたそうです。

ステイホームをきっかけに、便利なネットアプリを活用するなど、新しい人とのつながり方を見つけられました。

↑イラストレーターのタナカサダユキさん作。フェイスブックに投稿され、ネット上で話題になりました。

新しいコミュニケーション「オンライン〇〇」

ステイホーム中は、学校の授業や会議に飲み会など、様々な場面でインターネット等の通信手段が活用され、「**オンライン〇〇**」とよく耳にしました。皆様からいただいたアンケートでは、友人や仲間との連絡方法に**メール**や **LINE（ライン）**などインターネット通信を活用している方が多くいらっしゃいました。

なかには、今回のステイホームをきっかけに“**Zoom（ズーム）**”を始めた方もいました。

スマホ電話で孫の遊ぶ姿を見て元気をもらっています。

LINE で楽しい動画を送り合って笑っています。

Zoom で仲間と読書サロンを開催しました。

【アンケートより抜粋】

世界中の会社が通信手段を開発しており、すべてスマートフォンやタブレット、パソコンを使って動画での通信ができます。

直接会えずとも、遠く離れていても、顔を合わせておしゃべりができ、ともに笑いあえるのが「オンライン」の良いところですね。

今では、会議やセミナーだけではなく、

- **音楽会やバザーなどのイベント**
- **結婚式、お葬式**
- **就職の面接**
- **旅行**
- **高齢者のサロン**
- **防災訓練**
- **自治会活動**

など多様に「オンライン」が使われています。

しったかぶり豆知識

コロナ禍で大活躍となった「Zoom」は、会議やセミナーのために米国の会社が開発した通信プログラムです。

創業者の中国山東省出身エリック･ヤン CEO は、若い頃に滞在していた横浜市でマイクロソフト創業者のビル･ゲイツ氏のスピーチを聞いて感銘を受け、渡米を決意したそうです。

もし、横浜市に滞在していなければ…渡米せず、Zoom は開発されていなかったかもしれませんね。

スマートフォン所有率が６割超の時代、コロナ禍をきっかけに、新しいコミュニケーションの可能性が広がっています。これからの活動手段のひとつとして検討してみてはいかがでしょうか。

高齢者センターではオンライン講座実施中です！

協議体メンバーに聞きました！

活動再開に向けて
考えていること、心配なことは？

3密を避けて、活動や各種イベントの在り方、これからの新しい活動の仕方がわからない。

再開の時期が悩ましい。早く再開したいと思う一方で、急いで再開して感染拡大につながってしまうリスクを考えると慎重になる。

第２波が心配。

ステイホームを経験して、新しい人との関わり方が必要だと思った。誰でも簡単に操作できるような連絡のツールがあるといい。
今はいろいろなアイデアを出す時期なのだろう。

ご紹介

コロナ禍に新しい取り組みが生まれました

『100円べんとう（ごはん）プロジェクト』

区内の子ども食堂と4地域の飲食店が協力し、一斉休校によって学校給食がなくなった子どもたちに100円でお弁当を提供する取り組みが行われました。

給食が始まるまでの期間限定でしたが、地元飲食店のPRにもなり、地域での支え合いの輪がまたひとつ生まれました。

主催
- 『とりつだい処』なかよし食堂（都立大エリア）
- NPO 法人こどもば（学芸大エリア）
- 祐天寺栄通り商店街振興組合（祐天寺エリア）
- すずめ食堂（大岡山エリア）

お役立ち情報

『いつもは高級で行けない料理屋さんがお弁当の配達をしている』などステイホーム生活中に友人からうれしい情報が入り助かりました。

ステイホームで出歩かないので、足腰が弱った…

【アンケートより抜粋】

飲食店支援・テイクアウト情報
『めぐろ事業者応援プロジェクト』
～商工まつり実行委員会～

区内の事業者（飲食店）を応援するために始まったプロジェクト。地域ごとに展開している応援サイトともリンクして情報が集約されています。

★お持ち帰り＆出前リスト
★めぐチケ（先払いチケット購入）

自宅でできる講座、ボランティア
～高齢者センター～

★オンライン講座
zoom を使った『フィットネス』『折り紙』『ナゾトレ』『パプリカダンス』などの講座を実施中。

★おうちでちょいボラ
マスクづくりやマスク材料の提供など、ご自宅でもできるボランティアを募集中。

★わくわくワークブック vol.3　６月８日発行

フレイル予防応援ツール、活動再開支援の公開
～東京都健康長寿医療センター研究所～

自宅でできるフレイル予防や新生活様式を踏まえた地域活動のガイドをホームページで公開しています。

★自宅でできる簡単体操、ゆるっとスマホ体操（動画配信）、在宅生活の生活習慣チェック表
https://www.healthy-aging.tokyo/

★地域の通いの場再開に向けた新型コロナウイルス対策ガイド、チェックリスト

再開にあたって、今までと同じような体制でいいのか、どのようなことに注意したらよいのか、心配です。

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６月 22 日
目黒区上目黒 2-19-15　目黒区総合庁舎別館３階　TEL：03（5708）5792　FAX:03（3711）4954
不定期発行中