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

＃活動再開編第2弾

コロナ感染予防に加えて熱中症予防と、今年はいつにも増して厳しい夏になりました。

なかなか活動が再開できなかったり、再開しても思わぬ壁にぶつかったり･･･と活動継続への不安も増してくる今日この頃ですが、工夫しながら継続していらっしゃることなどをご紹介します。

“ちょっといい話”

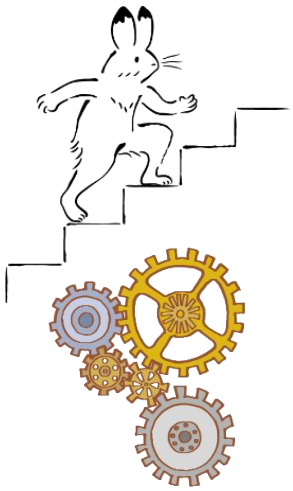
＃4 体が動くと、心も動きだす

育児支援の活動をしている方からこんなお声を聞きました。

「もう（活動を）卒業してもいいかな、という心境になっていましたが、以前サポートしていた方からご指名があり、迷うことなく、喜んでお引き受けしました。直後に他の依頼も入り、おかげ様で気持ちも体も少しずつ動き出しています。」

他にも、休止中のサロン参加者へお手紙を出したところ、お返事に逆に励まされ、活動を永く続けよう！という気持ちになったという方もいらっしゃいました。

活動できない期間が長くなると、モチベーションの低下が心配になりますが、たとえ今までどおりの活動ではなくても、小さな一歩が呼び水となって歯車が動き出すように活動の原動力につながるのだと思いました。



with コロナで こんな活動をしました

FILE 1:手ぬぐい体操

開催場所が施設のため、長期間手ぬぐい体操教室を開催できずにいます。なかなか会えない参加者の皆さんへ、シニア健康応援隊数名で手分けして暑中見舞いを訪問してお届けしました。

「外出を控え足腰が弱ってきているので、早く教室を再開してほしい！」とおっしゃる方もいました。

FILE 2:有償家事サービス

活動中の感染対策の徹底を呼び掛けていますが、会員同士ではお互い注意しづらかったり、自己判断でやらなくなってしまう人も見受けられました。

そこで、共通のチェックシートをつくり、毎回自己点検してもらうようにしました。

FILE 3:高齢者センター

目黒区高齢者センターでは、集合形式での講座が中止となったため、以前より実施していた「出張脳トレ講座」の訪問先を老人クラブやミニデイ・ふれあいサロンなど幅広く増やしています。今後、自粛でサロン等の開催が難しくなった場合に備えて、自宅でも開催できるように高齢者センターが実施しているオンライン講座の活用も広めています。オンライン相談会も実施しています。いずれもご希望の場合は高齢者センターまでご連絡を！

FILE 4:ラジオ体操

住区の子ども向けの行事が全て中止になったため、子どもたちのために何かしたい！と、各町会で中止になったラジオ体操を学校の協力を得て住区主催で開催。

1日だけでしたが、地域の子どもに参加してもらい、無事に開催できてよかったです。

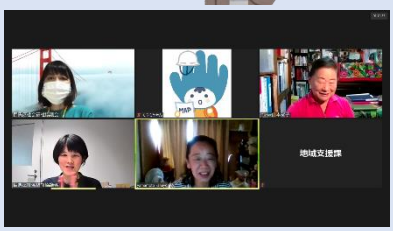
今年は出席カードを配布せず、非接触検温、マスク着用、間隔をとることを意識しながら、町会でラジオ体操を5日間開催しました。「朝の清々しいラジオ体操に参加できてよかった！」との声が多く聞かれました！

オンラインでつながってみました！

ウィズコロナの協議体の会議のあり方として、オンラインでも参加できるように準備を進めています。

手始めに、各地区協議体の座長・副座長と事務局とでオンライン会議システム Zoom を使ってみました！

協議体メンバーの皆様にもオンラインの体験をしていただけるよう企画中です。



Zoom 体験
いかがでしたか？

会合で一度使ったことはありましたが、気軽なおしゃべりで使うのもいいですね。会って顔を合わせるのが一番ですが、『新しい生活様式』では（オンラインも）必要なものだと思います。

事務局もハラハラ・ドキドキ。汗をかきながらやってます。
久しぶりに座長、副座長のお顔を見ながらお話ができ、あっという間に時間が過ぎました。

あれ？声が聞こえない…

あー、つながった！お顔が見えました！

初めての経験で戸惑いましたが、楽しめました。
これが『ニューノーマル』のひとつの形なんでしょうね。

楽しかったです。
つなげるまでが大変だったけど、慣れて活用できるようにしていきたいと思いました。またやりましょう。

なんでも掲示板

シルバー人材センターをご活用ください

お仕事の受付や各種教室などを再開しています。

«本部»　☎3793-0181

★家事援助、和洋服のリフォーム、粗大ごみの搬出、植木の水やり、水道蛇口パッキン交換　など
★日本画教室、パソコン教室
★お仕事をしたい方⇒『入会説明会』毎月第2（木）先着20名定員（予約可）

«目黒本町分室»　☎5721-2593

★除草、網戸の張替え　など
★書道教室、シニアの学校

めぐろルンルンライブをご存じですか？

NPO 法人目黒ユネスコ協会の企画により、無観客での音楽会動画が随時配信されています。医療従事者支援のためのチャリティーに賛同した多くのアーティストによるピアノ演奏などが YouTube（ユーチューブ）で楽しめます♪YouTube 登録ボタンを押すことによって、あなたも支援できますよ。

★https://www.runrun.live/　視聴はこちら⇒
★https://meguro-unesco.info

熱中症予防には　カリウム！

熱中症予防として水分補給、塩分補給は気を付けていると思いますが、カリウム補給はされていますか？

また、夏バテはカリウム不足が原因のひとつともいわれています。カリウムは、海藻類やほうれん草などの野菜類、バナナなどの果実類、イモ類、豆類、魚、肉類に多く含まれます。ただし、腎臓病がある場合はカリウム制限が必要な場合もあるのでご注意ください。

おすすめレシピ：カリウムたっぷり簡単サラダ

①切り干し大根30g、大豆水煮50g、トマトジュース100mlをポリ袋に入れてもむ。
②シーチキン1缶、オリーブ油適宜、塩コショウ適宜を入れて混ぜ合わせる。
③冷蔵庫でしばらく冷やす。完成！！

つけ添えにどうぞ！！切り干し大根を戻す際に抜けてしまう栄養分も丸ごと美味しく頂けます。

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９月２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