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

## ＃５ ウィズコロナ編

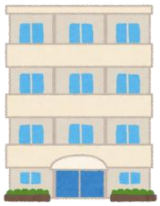
限られたなかで活動が再開されましたが、今後「ウィズコロナ」でどう進めていくのか模索していることと思います。そのなかでもやらなければならないこと、優先すべきことをどうするのか、情報共有しながら、ともに考えていく機会になればと思います。

“ちょっといい話”

### ＃5 マンションでのささえあい

マンションにお住まいの T さん、同時期に入居したご縁から挨拶が始まり、次第に年代の近い入居者同士数名で声を掛け合って食事に出掛け、趣味の情報を交換するようになったそうです。コロナ禍で一緒に外食できなくなっていますが、感染者数が少し落ち着いた時にはマンションのロビーで集まったり、初めてスマホを持った人に使い方を教え合ったりしたそうです。

「災害が起きた時には一緒に逃げようね」と一人暮らしの方と話しているとのこと。いざというとき、遠くに住んでいる家族が駆けつけるのは時間がかかって大変ですが、日頃から築いてきた身近なつながりがあると安心ですね。



## コロナ禍での防災・避難・助け合い

いくつかの町会・自治会の方から「今年の防災訓練は中止」と聞いていましたが、１０月に訓練を実施した住区の方にお話を伺いました。

かつて氾濫を繰り返した目黒川沿いの地域なので、昔から災害の危機意識が強くあります。住区の活動は今もほとんど中止していますが、コロナ禍だからこそ防災訓練をすることになりました。

当日は、目黒区が作成した『避難所における感染症対策マニュアル』に沿って動いてみて、スムーズに避難所運営をするためにはどうしたらいいか、参加者同士が一緒に考える貴重な機会となりました。

実際にやってみると、課題や改善点が見つかったこと、参加した方が感染症対策を前提にした避難所運営の意識を持てたこと、行事が中止となる中で地域の人と顔を合わせる機会になったことなどたくさんの収穫がありました。

『避難行動要支援者名簿』がもっと活用され、避難に支援が必要な方とも日ごろから顔の見える関係づくりができるといいな、と思っています。

### 『避難行動要支援者名簿（登録者名簿）』とは？

災害時に自力で避難することが困難な高齢者や障がい者のうち同意を得た方の名簿が、消防署、警察署、民生･児童委員、区と個人情報保護に関する協定を結んだ町会･自治会等の地域住民組織へ提供されます。

**災害に備えた日ごろの交流（見守りや声かけ）や防災訓練への参加の呼びかけ、災害時の安否確認などに名簿が活用されます。**

令和２年７月豪雨災害では、初めてコロナ禍での災害ボランティア活動となり、感染拡大防止のため各県内ボランティアのみ受け入れることになりました。

通常であれば全国からボランティアが集まり、多くのマンパワーと被災者を勇気づける力を提供してくれますが、コロナ禍の災害時には、地域での助け合いがより必要になります。

## オンラインでつながってみました！

ウィズコロナでの会議方法のひとつとしてオンラインを取り入れることになり、協議体メンバーの皆様とオンラインお試し会を実施しました！今回は目黒区高齢者センターのご協力を得て、操作が苦手な方やインターネット環境がない方でも体験をすることができました。体験後はご自身の地域活動でも活用したいと前向きなお話も伺えました。

**もう一度体験したい、協議体メンバーではないけど体験してみたいという方のために誰でもつながれるオープンなオンラインルームを企画しました！ぜひ、ご参加ください。**

## オンライン 期間限定 気ままにつながる～む @めぐろ社協

**★日　時：**
**令和2年10月28日(水)**
**14:00～15:30**
**令和2年11月6日(金)**
**10:30～12:00**
※時間内は出入り自由です。
お好きな時間にお入りください。

■対　象：Zoom でおしゃべりしたい方、体験してみたい方
■内　容：『最近気になること・嬉しかったこと』
『気ままにフリートーク』
■お申込み：メール・FAX・電話にて事前申込み。
✉当日までに Zoom の招待メールを送ります。
✉申込メール：　sasaeai@meguroshakyo-i.net

☆スマートフォンでのご参加の場合、
通信量がかかる可能性がありますので、
Wi-Fi 接続を推奨いたします。

お待ちしています！

# なんでも掲示板

## おうちで防災・避難訓練してみよう

地域での防災・避難訓練がままならない状況が続きますが、「自助避難」として自宅でもできる訓練をしてみませんか。

**●災害用伝言ダイヤル「１７１」の体験**

毎月１日・１５日は体験ができます。家族と同居していても災害時は離れ離れかも・・。体験をすれば、遠くの家族や親戚、友人とのお元気確認にもなりますね。

**●ハザードマップの確認**

事前に自宅の周りや避難所までの道のりを確認すると、近所の方と一緒の避難にも役立ちますね。

**●非常食や水、防災グッズの整理・点検**

在宅避難も視野にいれて点検してみましょう。

**非常食の整理・点検に合わせて、寄付してみませんか。**

家庭に眠っている食品をフードバンクに寄付すると、福祉団体や食べ物を必要としている人などに役立ててもらえます。寄付の方法や対象食品がありますので、まずは確認を。⇒

**（フードバンク団体）**
**認定 NPO 法人セカンドハーベスト・ジャパン**

ホームページ

## コロナうつに打ち勝つ!!

訪問看護事業所の方より、最近はうつ気味の利用者が見受けられるとのお話を伺いました。気づかないうちにため込んできたコロナ禍でのストレスにより、誰でもメンタル不調になり得ます。

そこで、赤坂クリニック　坂元薫院長による『コロナうつに打ち勝つ方法』を紹介します。

**★情報を意図的に制限する！**⇒四六時中コロナニュースをチェックする人は要注意。

**★コミュニケーションを取る！**⇒電話でも LINE でも会話を増やすのが大切。

**★感謝の気持ちを持つ！**
⇒精神が安定しやすくなる。

**★思い出の写真を見る！**
⇒懐かしい写真を見ると脳がリフレッシュ。

**★映画鑑賞する！**
⇒頭の切り替えに効果的。

**★ネガティブ　ケイパビリティ（受け入れる能力）を持つ！**⇒自分なりに最善のコロナ対策をしたら後は天に任せるといった気持ちでいる方が良いそうです。【日本テレビ『世界一受けたい授業』放送より】

**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 10 月 20 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