



みんなでつなごう！支えあいの輪！  
～生活支援コーディネーター通信～



第2号  
令和2年6月発行  
高崎市生活支援  
コーディネーター  
通信

# めざせ！ワンハート

## 協議体再開に向けて

梅の実の収穫の時期になりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

6月に入り、新型コロナウイルスの感染拡大もおさまりつつあり、平常の生活が少しずつ戻り始めました。

みなさんが、今までと変わらず自分らしく暮らせるためにも、気を緩めることなく、感染対策をしっかり行い、新しい生活様式で、元気に毎日を過ごしていきましょう。そしてみなさんといっしょに頑張ってきました協議体活動は、3月より休止しておりましたが、群馬県の行動基準に従い、感染リスク対策を行い、段階的に可能な範囲で再開できることになりました。今年1月に行われた第2層協議体情報交換会でみなさんから前向きな意見をたくさんいただき、2月から「さあ、これからみんなで頑張ろう」と思った矢先に休止になってしまいましたので、協議体再開にあたり、いま一度「協議体の歩み」の冊子をご覧ください、まずは地域の情報を共有し、今だからこそ必要な地域の見守りや助け合い活動を、一緒に考えていきましょう。



## 地域支え合いサポーターとは

自分の住む地域のために何かしたいという思いのある方で地域づくりや生活支援、各地区の協議体の趣旨などに賛同し、高崎市に名簿登録された人

気にかける・見守る



地域づくりを考える

協議体メンバー



自分が「できること」「したいこと」  
を地域で活かす

生活支援などを行う



協議体の活動に協力する



第2層の地域の実情に応じて  
地域を支えるサポーターを作っていきます！

【地域支え合いサポーター  
養成講座】  
地域の協議体と市との共催



必要に応じて

【地域支え合いサポーター  
スキルアップ研修】  
例) 生活支援について



## 地域の声

3月から外出自粛に伴い、地域の方から「誰とも話すことができず、気分が沈んでしまった」「体を動かす機会もないので、虚弱になってしまった」。日ごろから見守りや安否確認を行っている方から「今まで以上に地域の見守りや声掛け、そしてつながりが大切だ」「外出自粛要請中だが、地域の見守りや安否確認をできる範囲で行っていた」という声をいただきました。また、「協議体のみんに会いたい」「SC通信を見て元気が出たよ」「新たなつながり方を考えなくちゃね」と協議体のみなさんから心が温かくなる声もいただきました。

## 【ご意見お待ちしております】

生活支援コーディネーター通信は、市内外の協議体の取り組みや様々な助け合い活動を紹介したいと思っております。市内の活動で掲載して欲しい活動があればコーディネーターまでお問い合わせください。その他、ご意見、ご感想もお寄せください。お待ちしております。

## 第1層生活支援コーディネーターからメッセージ

いよいよ協議体活動が段階的に再開します。今までみなさんと一緒に頑張ってきた協議体活動は、かけがえのない大事な活動です。今回の新型コロナウイルス感染拡大に伴い、人との関わりができず、虚弱になり、日常生活を送る中で新たな困りごとも見えてきました。今だからこそみなさんができる新たな支え合い活動も考えていきましょう。みなさんのネットワーク（いろいろなつながり）を活用し、その情報を協議体で共有し、まずはできることを探し、支え合いをつくっていきましょう。

【まずは、地域の情報共有から始めましょう】

### ① 地域情報共有

自分の知っている情報を話す  
メンバーの知っている情報を聞く

例えば)



話がしたい

出かけられず、引きこもりがちな  
見守りが必要な人がいる

### ② アイディアだし

取り組みやすい課題を見つける  
取り組みやすい活動から始める



### ③ 担い手探し

地域から活動の協力者を探す  
担い手養成に向け戦略を考え実践する



見守り・声掛けボランティア

見守りをしてくれる人を探そう

## 第1層協議体メンバーメッセージ（住民）

今回は、第1層協議体メンバーである小山さんと生方さんよりメッセージをいただきました。

コロナ期間でオンライン飲み会を体験。疑似的な人との触れ合いでリアル飲み会と違う楽しさも発見。でも他方でリアル飲み会の良さ本質にも改めて気づく。支え合い活動にも同じことが言える期間では？新たな課題も発見。でもヒントや気づいていなかった成果に気づいて今後の力の源にしたい！

北東西地区 小山 範之



先が見えない状況の日々が続き協議体活動も開店休業状態です。でも、そんな今だからこそ、少しゆとりをもって、自分の得意なことや好きなことで活動に生かせそうな事をじっくり考えていけたら良いと思います。今を充電期間ととらえて心身共にパワーアップした再スタートが切れるように準備したいですね。

佐野地区 生方 由美子



## 第1層協議体メンバーメッセージ（高齢者あんしんセンター）

今回は情報交換会寸劇「目指せ！ワンハート劇団」にて出演したおふたりよりメッセージをいただきました。「堤酒店の店主夫人役の堤さん」と「『まちの保健室』を作るのが夢の元保健師役の清水さん」



皆さまステイホームをどのように過ごされましたか。こんな大変なことを経験したのですから、協議体なら出来る事が沢山浮かんだのではないのでしょうか。私もメンバーさんや福祉施設の職員の方からマスクを寄付して頂きました。心のこもった手作りマスクは、とてもうれしかったです。協議体の活動がスタートした時にはメンバーさんから“私たちの地区では、こんなことができるよね”など前向きな意見を話し合えるのがとても楽しみです。

高齢者あんしんセンターサンピエール 堤 澄江

緊急事態宣言も解除となり、みなさん、「そろそろ活動が出来る」と勇んでいるのではないのでしょうか？コーディネーター通信創刊号配布を通し、久しぶりにお会い出来た協議体メンバーさんもあり、たわいもない会話がこんなにも嬉しく、人との繋がりの大切さを改めて実感しました。これまでの活動を活かしながら、今後どのような活動をしていくか、またみなさんと一緒に考えていけるのが、今は楽しみで仕方ありません。

高齢者あんしんセンターこまい 清水 恵

## 倉賀野地区の活動紹介 ～ ゴミ出しボランティアの仕組み ～

### 【倉賀野地区2層協議体の取り組み】

①ニーズ把握→②周知・サポーター募集→③担い手養成→④生活支援へ  
 《協議体で検討》



#### ① ニーズ把握

「困りごと」や「できること」を知るためにアンケート調査の実施

#### 【困っていること】

- 1位: 「買い物」
- 2位: 「外出手段」
- 3位: 「ゴミ出し」

#### 【自分ができること】

- 1位: 「安否確認」
- 2位: 「話し相手」
- 3位: 「ゴミ出し」



アンケート調査で「ゴミ出し」が【困っていること】【自分ができること】ともに「3位」に…ゴミ出しのニーズとゴミ出しのお手伝いをマッチング



### まずはできることから始めよう！倉賀野町の取り組み「ゴミ出し支援」決定

【協議体でゴミ出し支援ルール作成】

#### ② 周知・サポーター募集

倉賀野まつりで周知・サポーター募集



《倉賀野まつり》



《チラシ》

#### ③ 担い手養成

担い手づくり サポーター養成講座3回実施



《養成研修》

現在サポーター50名登録

町内ごとのルールも作成  
 町内で協議体メンバーと地域支え合いサポーターが連携し、ゴミ出し支援開始

### 倉賀野上第2町内会のゴミ出し支援紹介

倉賀野上第2町内では、ひとり暮らしの方が地域支え合いサポーターとしてひとり暮らしの方のゴミ出し支援を行っています。そして居場所づくりも始まりました。



#### 世帯状況調査

サポーター：12名

| 世帯数 | 人口  |     |     | ひとり暮らし<br>高齢者世帯数 |
|-----|-----|-----|-----|------------------|
|     | 男   | 女   | 合計  |                  |
| 435 | 466 | 506 | 972 | 54               |

このゴミ出し支援がきっかけで、「かみ2カフェ」が立ち上がりました。



皆コロナ禍、三密の回避で地区協議体会議も開けず、従ってサポーターにも情報伝達できず。こんなご時世でもゴミ出し支援は実施しています。安否確認を兼ねているので喜ばれております。しかし私たち倉賀野上第2町内の15名のメンバー全員が一堂に会することもできず残念な日々を過ごしています。そこで情報の共有化、ワンハートの維持を目的に“地区だよりを発刊”しようと考えていました。内容はゴミ出し支援現況・移動スーパー“とくし丸”・高齢者ゴミ出し支援SOS(高崎市)です。5月5日にメンバー宅へPOSTイン。メンバー間の電話交流等の反響もあり、とても良かったと思っています。

倉賀野地区 小林 榮

## 感染症対策に努めましょう

改めて新型コロナウイルスの対策についての案内を掲載いたします。新型コロナウイルスの流行がおさまりつつありますが、気を抜くことなく、予防対策に努めながら、協議体や助け合い活動に取り組んでいきましょう。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

指の爪は短く切っておきましょう。  
時計や指輪ははずしておきましょう。

1



流水でよく手を濡らした後、石鹸を着け手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

7



石鹸で洗い終わったら十分に水で流します。

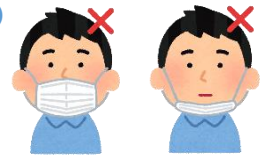
8



清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取り乾かします。

### マスクの着用

1



鼻と口を両方確実に覆う

2



ゴムひもを耳にかけ、隙間がないように鼻まで覆う

### 手指消毒をしよう



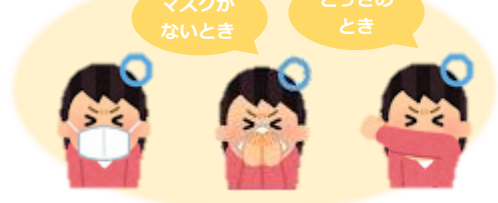
アルコールで手指消毒を心掛けましょう。

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう。



何みせずに 咳やくしゃみをする  
咳やくしゃみをする 手でおさえる



マスクを着用する (口・鼻を覆う)  
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う  
袖で口・鼻を覆う

### 三密を避けましょう

新型コロナウイルスへの対策として、**クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。**日ごろの生活の中で3つの「密」が重ならないように工夫しましょう。

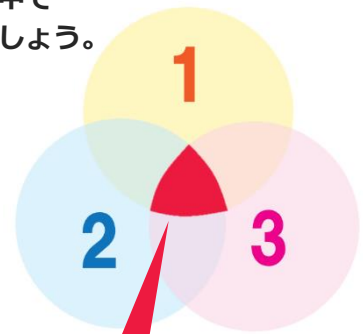
① 換気の悪い  
密閉空間



② 多数が集まる  
密集場所



③ 間近で会話や  
発声をする  
密接場面



3つの条件がそろった場所がクラスター（集団）発生のリスクが高い！

※ 3つの条件のほか、**共同で使う物品**には消毒等を行ってください。

