

# なんたん 社協だより

第46号  
2020. 10



コロナに負けない！南丹の子ども達（詳細は8ページへ）

特集

## ニヤンたんが行く！ あなたのまちのふれあい・いきいきサロン

目次

- ニヤンたんが行く！あなたのまちのふれあい・いきいきサロン  
～新しい地域のつながり方～……………P. 2～3  
緊急アンケート調査！～外出自粛期間中の地域の方々の様子～……………P. 4～7  
令和2年度社協会費ご協力のお礼／善意のご寄付……………P. 7  
別冊認知症ケアパス「つながる A to Z」を発行しました……………P. 8



南丹市社協マスコット  
「ニヤンたん」



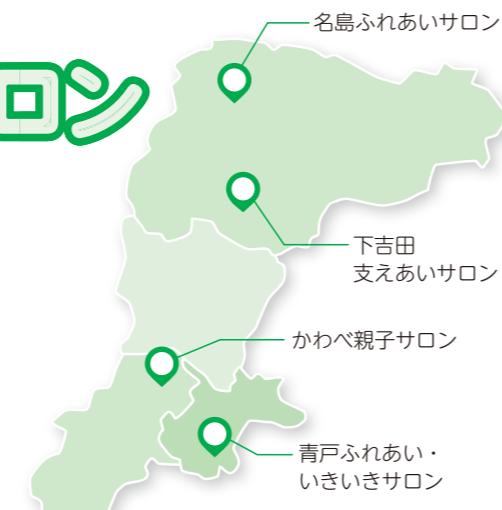
## 特集 ニャンたんが行く!



# あなたのまちの ふれあい・いきいきサロン 新しい地域のつながり方

新型コロナウイルス感染症の影響で、南丹市内のふれあい・いきいきサロン（以下、サロン）の多くが開催中止となりました。しかし、地域のつながりや見守り意識を持ち続けることは非常に重要なことです。

今回は、このような大変な時期だからこそ生まれた、人と人との新たなつながりの形を特集します。



## 子どもも大人も気軽に集える居場所

### かわべ親子サロン (園部町)

かわべ親子サロンは、月に1度開催している親子サロンですが、コロナの影響でしばらく開催ができませんでした。

そんな中、参加者より「サロンでのつながりを生かして何かしたい」という声があり、子どもたちの元気な姿や仲間へのメッセージを、南丹市のケーブルテレビに投稿し、放送されました。この放送は「子どもたちの頑張っている姿に大人も励された」と好評だったそうです。

また、サロンを開催する代わりにサロン参加者の家を訪問し、地域の方や、ゆかりのある方が作成したマスクや塗り絵を配布しました。

代表の片山さんは「地域のみなさんに見守られ、支えられています。できることがあったら声かけてや、と気にかけてもらえることがありがたいです」と話されていました。



▲配布した塗り絵。右はアマビエ、左は川辺振興会のキャラクター、万二郎です。

#### サロン情報

開催日 1カ月に1回  
場所 おいで～なかわべ（旧川辺小学校）

## 笑顔の写真で見守りを

### 名島ふれあいサロン (美山町)

名島ふれあいサロンは、今年度から区長である藤原さんが代表者を務めることになりましたが、その矢先に新型コロナウイルスが流行し、サロン活動ができなくなりました。そこで藤原さんは「私が各家庭を回り、みなさんが元気でいる姿を写真に撮れば安否確認になる」と考え、サロン参加者の自宅を1軒ずつ訪問し、その結果を南丹市社協へ報告してくださいました。

#### サロン情報

開催日 1カ月に1回  
場所 名島集会所

## 笑顔！ 元気いっぱい！

### 青戸ふれあい・いきいきサロン (八木町)

青戸ふれあい・いきいきサロンは、サロンの開催ができない代わりに、手書きのイラスト入りチラシを、サロンスタッフが参加者へ届け、見守り活動をしています。

ふだんは、オリジナル体操や、芸達者なスタッフによる劇などを企画し、参加者みんなでわいわい楽しんでいるサロンですが、新たな形でのつながり作りに取り組まれています。

#### サロン情報

開催日 2カ月に1回 場所 八木町青戸公民館



▲4月はサロン中止の案内と、手書きのマスクの型紙を皆さんにお届けされました。

## 会えなくてもできることを…

### 下吉田支えあいサロン (美山町)

下吉田支えあいサロンは、サロン参加者の高齢化により普段のサロン開催も年々厳しくなってきたそうです。そんな中「会えなくてもできることがある」と代表の山内さんが七夕飾りを作り、つながるきっかけを作られました。また、サロンの参加者へメッセージカードも届けられました。

短冊にはサロン参加者の近況が書かれており、メッセージカードや切り絵も全て手作りです。



▲今年作成された七夕飾りとメッセージカード。手作りならではの温かさがあります。

## サロンに関するることは南丹市社協まで！

今回紹介したサロンの他に、それぞれのサロンで工夫されていることがあれば、ぜひ私たちに教えてください。また、サロンや地域の行事などの開催について、困りごとがあれば気軽にご相談ください。

実際にサロン活動者から南丹市社協へいただいた意見がきっかけとなり、電話や訪問など様々な形でサロン活動を行うグループを応援するための特例助成金制度（4月～6月実施）を作りました。

#### お問い合わせ

南丹市社会福祉協議会 地域福祉センター  
TEL：0771-72-3220



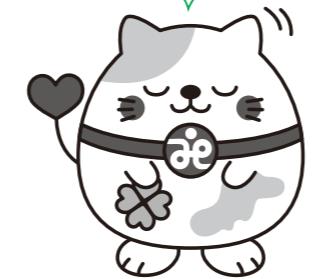
# 外出自粛期間中の地域の方々の様子



南丹市社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染予防のための外出自粛によって、地域の方々の生活にどのような変化があったのかを把握するために、アンケート調査を行いました。

今号では、回答結果とともに寄せられた地域のみなさんの声や、困りごと別のアドバイスをご紹介します。またこの結果は、今後の感染拡大に備えて社協内や各地域での検討会議の資料（氏名は伏せて）として活用させていただきます。

調査には、民生委員さん、ふれあい委員さんにご協力いただきました。  
ありがとうございました。



## コロナに負けない！暮らしの工夫をご紹介

### キュウリ100本植えました

日吉町の中野さんは、できるだけ体を動かすように心がけておられます。今年はキュウリを100本植えられたそうです。



### 買い物を兼ねてコーヒータイム

美山町の佐々里区では、毎週火・金に小浜から移動販売車が来ます。車が来る時間に合わせて喫茶店でコーヒーを飲み、お話を花を咲かせています。



### 自己史をまとめています

卒寿を迎えた記念に、書きとめてきた自己史のまとめに精を出されているのは園部町の野口さん。生き甲斐を感じながら生活をされています。



### マスクのおすそわけ

八木町の八木さんは、趣味を生かし、マスク作りを楽しめています。はがきと共に鮮やかな夏用のマスクを送ってくださいました。いただいたマスクは大切に使わせていただいております。



### 他にもいろいろな工夫がありました

#### 買い物は時間と回数を考えて

- 買い物は時間帯を考えて人の往来の少ない時に出かけました。
- 安売りの時に沢山買い、冷凍するようにしています。
- 宅配や移動販売を活用しました。

#### つながりを絶やさない

- 遠くにいる娘と絵手紙でやりとりをしました。
- 友達と電話でお互いの近況に花を咲かせています。
- LINEのビデオ通話の仕方を孫に教えてもらい会話を楽しみました。
- 子どもが毎日更新するSNSで心を癒やされています。

#### 「当たり前」ではないことに気づきました

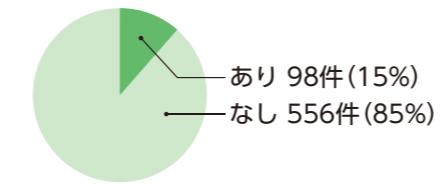
- 風景や人ととの付き合い等、今更ながら田舎での生活をありがたく思っています。
- 草引き・花つくりなど户外での楽しみがあり、田舎暮らしの良さを感じています。
- 1日24時間この時間を「当たり前」に過ごしてはいけないと思う日々です。
- 仲間と趣味の活動をしていましたが、全てがなくなり淋しい日々を過ごしていました。自宅で頑張ろうとしましたが、一人ではできませんでした。仲間の大切さを感じました。

## アンケート調査結果 667件のお返事がありました

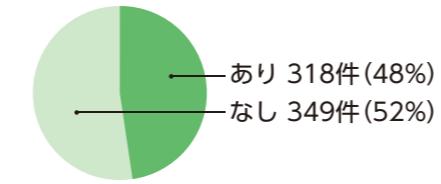
[調査対象] 「あんしん・あんぜん情報」を受け取っておられる方 [調査期間] 令和2年6月～7月

[調査方法] 民生委員・ふれあい委員からアンケートハガキを配布、郵送等により回収

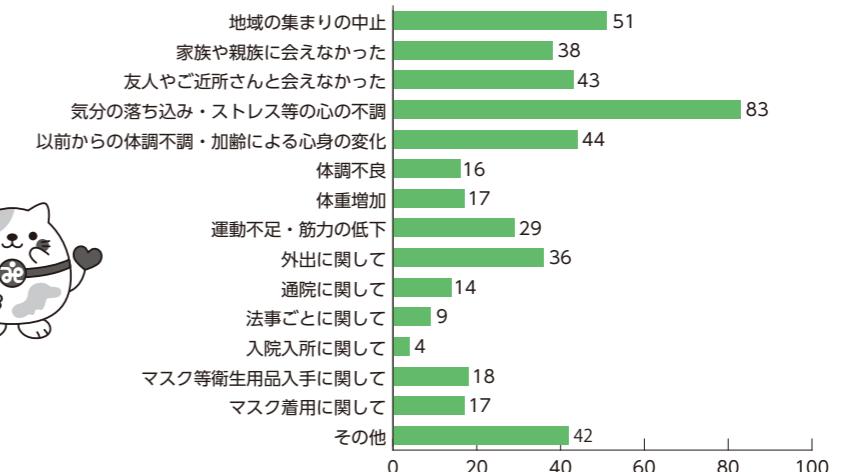
### ①外出自粛期間前に比べて体調に変化がありましたか？



### ②外出自粛期間中に困ったことがありますか？



### ③今的生活で困っていること





# 地域の皆さんの困りごと

アンケートでいただいた地域の皆さんの困りごとに、福祉・医療の専門職がお答えします。是非参考にしてみてください。

## 困りごと1

区の活動やサロンなど、地域力向上に不可欠な活動も自粛せざるを得なくなりました。長引く自粛により、様々な活動がこのまま無くなってしまうのではないかと心配しています。



地域福祉部  
美山事務所  
大東職員

地域のさまざまな活動が延期や中止を余儀なくされ、今後の活動の在り方について悩まれていることだと思います。

今回のアンケートの回答の中には、「いつもの集いの場が無くなってしまって淋しい」「仲間に会いたい」「みんなと大声で話して笑いたい」など、集まる機会が少なくなったことにより、淋しい日々を過ごされたと思われる回答が多くみられました。

社会的な孤立は心身ともに様々な影響を及ぼします。これまでのみなさんの活動により、積み上げてこられた「地域力」を、今こそ発揮する時ではないでしょうか。わたし達も、新たな生活様式を踏まえたそれぞれの地域づくりと一緒に考えていきたいと思いますので、ぜひご相談ください。

## 困りごと2

新型コロナウイルス感染症拡大のため、突然仕事がなくなり収入がほとんどなくなりました。少しずつ貯金をくずしながら暮らしています。



地域福祉部  
生活相談課  
北村職員

生活相談センターでは、生活上の悩みごと（生活費・仕事・税金・年金など）や新型コロナウイルス感染症の影響に伴う収入の減少によってお困りの方の相談を受け付けています。

右記の表より、南丹市内にも新型コロナウイルスの影響を受けておられる方が多いことがわかります。

身近に頼れる人がおらず、苦しい生活の中でひとりで我慢して耐えている人も多くおられます。早期の相談が早期解決につながりますので、できるだけ早くご相談ください。

わたし達は、皆さんに寄り添いながら、ともに考え、より良い暮らしになるようサポートします。

	生活福祉資金相談・貸付件数(特例含む)	生活相談センターへの相談件数
昨年度	146	55
今年度	244	53

※令和2年8月時点

お問い合わせ 南丹市社会福祉協議会 生活相談センター TEL: 0771-72-3020

## 困りごと3

外出する機会が減ったため、行動範囲が狭くなりました。そのため筋力が低下し、体重が増えました。



日常生活で活動する機会が減ると体力や筋力の低下が進む場合があります。予防するためには「ながら運動」がおすすめです。

### 例えば…

①朝の連続テレビドラマ（15分）を楽しむ間、椅子の背もたれに寄りかからないように意識してみましょう（姿勢の強化）。



正しい姿勢の保持

②レンジで温めている合間に、流しや椅子につかまりながらかかとを上げ下げしてみましょう（筋力低下・転倒の予防）。



## 生活不活発を防ぐポイント

1. 「寝るより座る」、「座るより立つ・歩く生活」を意識しましょう
2. 家でのちょっとした運動や好きな活動（作業）を取り入れましょう
3. バランスの良い食事（3食）、夜の十分な睡眠を心がけましょう



地域福祉部  
堀田職員

今回のアンケートでは、地域のみなさんの困りごとだけではなく、生活の様々な工夫を知ることができました。コロナに関することだけではなく、何かお困りごとがあれば南丹市社協へご相談ください。

お問い合わせ 南丹市社会福祉協議会 地域福祉センター TEL: 0771-72-3220



令和2年度社協会費への  
ご協力ありがとうございました。  
総額 7,146,500円 (令和2年  
8月31日現在)

ご協力いただきました会費は地域福祉をはじめとする社会福祉事業の推進に有効に活用させていただきます。今後ともよろしくお願いいたします。

## 善意のご寄付ありがとうございました

令和2年6月1日～令和2年8月31日受付分

崎山 治男	様	50,000円	福祉のために	柏下 登美江	様	100,000円	福祉のために
廣瀬 強	様	30,000円	福祉のために	平井 幸二	様	100,000円	福祉のために
もったいない屋有志	様	10,000円	福祉のために	清水 博之	様	100,000円	亡父の供養に
加地 信之	様	200,000円	亡父の供養に	匿名寄付	6件計	292,000円	

八木 実登志	様	布マスク 多数	福祉のために	南丹市母子寡婦福祉会	様	手指消毒剤	福祉のために
マルホ発條工業株式会社	様	非常食アルファ米50食分	福祉のために	山口 直子	様	手縫いの雑巾50枚	

「認知症かもしれない」と思う時、  
認知症と診断を受けた時に読む冊子

## 別冊 南丹市認知症ケアパス

# 「つながるA to Z」を 発行しました

### 「つながる A to Z」とは？

この冊子は「認知症かもしれない」と心配や不安を感じている方や、認知症と診断を受け、これから日々をどのように過ごすか考えている方に向けて、南丹市の認知症当事者やご家族、各専門職により作成したものです。各項目はその頭文字を取って“A”から“Z”的順番にまとめました。

認知症について不安や心配のある方や、認知症と診断された方やそのご家族、その他どなたでも、手にとってご覧いただければ幸いです。認知症と共に生きる方々がこの冊子を読むことで、少しでも不安を軽減し、前向きに自分らしく生活ができる事を願っています。

### どこに行けば手に入るの？

南丹市役所（本庁および各支所）、南丹市立図書館、南丹市内の医療機関や介護保険事業所、南丹市社会福祉協議会（本所および各事務所）、南丹地域包括支援センター各事務所などで配布しています。

※本冊子を配布していただける事業所や企業、ならびに本冊子を紹介していただける方を募集しています。詳細は下記までお問い合わせください。

#### お問い合わせ

#### 南丹地域包括支援センター

園部事務所 TEL: 0771-68-3150

日吉事務所 TEL: 0771-72-0214



#### 今号の表紙

今号の表紙のために、南丹市内の子ども達の笑顔の写真を募集しました。たくさんの応募をいただき、誠にありがとうございました。このような大変な時期だからこそ、地域の方々がいつまでも笑顔で過ごせるよう、これからも南丹市社協はみなさんと共に歩んでいきます。



南丹市社協ホームページ