

\ それでいいのだ！ /



それぞれの一步



地域活動の進め方ヒント集

地域活動に携わっておられる皆さまへ

星空が美しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。寒さ厳しい毎日ですが、体調崩されていませんか？

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人と人との距離をとることを求められ、直接出会うふれあいの活動が難しい状況になりました。これまで地域活動に取り組んでこられた皆さまは、戸惑いや葛藤、やり切れなさ、また自身の健康や暮らしについての不安など、複雑な気持ちの中で過ごされていることと思います。

こんな時だからこそ地域活動を活発にしたいと思う人、自粛している人、早くみんなと以前のように笑い合いたいと思っている人、地域には様々な思いを持つ人がいます。前向きな気持ちも、不安な気持ちも、寂しい気持ちも、すべてが尊重されるべき大切なものではないでしょうか？

このような中、私たちは**やりたい気持ちをみんなで応援し、不安な気持ちに寄り添える地域づくり**を目指しています。コロナ禍の今、それぞれが置かれている様々な状況から、全てを以前と同じようにすることは難しいと感じています。それでも、それぞれの位置から、ほんの少し、一歩あゆみをすすめてほしい。そんな思いから、今回「それぞれの一歩」を作成しました。“こうすればすべてうまくいく”という方法ではないかもしれませんが、“できること”を“できる方法”で、みんなで進めていくためのきっかけになれば嬉しいです。

今回の事態は、誰もが影響を受けています。まずはご自身や家族の暮らしを第一に、健康管理や感染予防に十分留意しながら、決して無理のないところから活動していただければ幸いです。

私たちは「それでいいのだ」と考えています。



それぞれの一步の踏み出し方

～活動ごとのそれぞれの状況から、どんな歩み方があるかをご紹介します～

居場所・サロン活動のそれぞれの一步



Aサロン代表者

サロンで感染を拡げてしまるのが怖く、3月から休止しています。

- ▶もう少し、コロナが落ち着くことを待っても良いのかもしれない。
- ▶これまで参加されていた方は、どんな様子でしょうか。もし、皆さんの目からみて心配な方がおられたら、社協へご相談ください。



Bサロン代表者

集まることはせずに、サロンのメンバーに月に1回お便りを配っています。

- ▶お便りにお返事をいただけるようにしてみてもはどうでしょうか？
現在の状況をお伺いしたりすると、次のステップへの移行が可能かどうかが見えてくるかもしれません。

サロン参加者の皆さまへ

桜の花も、綺麗に開花し、心を潤してくれます。

平素は、〇〇区ふれあいいきいきサロンにご協力賜り、厚くお礼申し上げます。

新型コロナウイルスの影響を受けて、サロンの開催が難しい状況が続いています。協力者一同、皆さまがどのようにお過ごしか、気になっているところです。もし、よろしければ、下記に各自の様子をご記入いただき、●●までお返事いただきたく思います。

■最近の状況はいかがですか
(困った事はありませんか)

■最近あった身近なニュースを教えてください



Cサロンスタッフ

集まる形のサロンはやめていますが、そろそろ何かできないかと思っています。

- ▶手紙や電話でつながりを作る方法もあります。

つながりの継続例

・青戸サロン(八木町)

区民全員へサロン中止のお知らせチラシを配布することで、つながりを継続しています。

・上胡麻いきいきサロン(日吉町)

塗り絵を配布することで、参加者の余暇活動の提供や、つながりを継続しています。



Dサロン代表者

しばらく活動を休んでいましたが、再開を待っておられる声を聞き、そろそろ再開しようと思っています。

- ▶再開しようとなった時に、すぐに活動できるように、コロナ対策物品が揃っているか確認してみてもはどうでしょう。足りないものがある場合には、助成金等を活用して、用意してみましょう。

南丹市助成金についてはこちら→



コラム1

6月のサロン活動

南丹市120サロンのうち、6月に活動したサロンは39サロンでした。多くが活動を見合わせていたということです。今年の今頃…どんなサロン活動をされていましたか？今の状況なんて想像もできなかったですね。いつまで休む？いつからやる？どうやって？活動をされていた皆さんで、しっかり考え、決めていただけたらと思います。



Eサロン代表者

参加人数の多いサロンです。大人数で集まることになるので、今はまだ再開が難しいと思っています。

- ▶参加者をグループに分けたり、日にちで分けたり、参加人数の定員を減らして開催する方法はないか、検討してみましょう。
- ▶屋外でラジオ体操をするなどはいかがでしょうか？

コラム2

思い切って開催場所を変更

日吉町のまちカフェモーニングの会さんは今までJR胡麻駅内の胡麻屋で開催されていましたが、三密を避けられないということで、上胡麻区の理解を得て区民センターで活動を再開されることになりました。「活動をしたい」という熱い思いと、場所にこだわらない柔軟な考えが結果につながったのではないのでしょうか。



Fサロンスタッフ

サロン参加者の中には「参加したい」と思われる方と「参加したくない」と思われる方があり、悩んでいます。

- ▶まずは、参加したい人だけで開催してみても、どんな様子かをお知らせしてみましょ。漠然と不安をいだいている方に、具体的な様子を伝えることで、不安が軽減されることもあるかもしれません。

コラム3

この機会にリモート会議はいかがでしょうか？

LINE・Skype・Zoomなど、パソコンやスマホでリモート会議に挑戦されるのはいかがでしょうか？もしかすると、天候が悪くて集まらない時や移動手段が見つからない時など、意外な場面で役立つかもしれません。

ボランティア活動のそれぞれの一步



ボランティアグループG

活動の依頼がありましたが、高齢の方が多いサロンのようで、自分たちが感染させたらどうしようかと思っています。

- ▶持病のある方が感染症にかかると、重症化するリスクが高いと聞きます。高齢の方は持病を抱えておられることが多く、自分たちの活動が原因で感染が出たら心配になりますよね。

例えば、あるグループは、高齢施設から依頼があり、対策を十分にとって活動されましたが、やはり不安が消えなかったそうです。活動の中で特に問題はなかったようですが、この状況が収まるまでは、お休みすることを決められました。

ポイント

- ・無理せず、自分たちの気持ちを大切にしている。
- ・一度やってみることで、課題も成果も見つかる。



ボランティアHさん

活動を休んでいる間に何かできないかな？

- ▶この機会を充電期間と捉え、道具等のリニューアルをしてみたり、グループとしてレベルアップするために出来ることはないか探してみましょう。

例えば、美山町の傾聴ボランティアみみずくの会の木戸さんは、普段の活動ができないこの期間に、近隣市町の傾聴ボランティアで合同の勉強会を開きたいと思い、京丹波町社協に取材をしたそうです。自らが講師になって京丹波市での講習会にも参加するなど積極的に自身のスキルアップに励んでおられます。

ポイント

- ・時間にゆとりができたからこそ、行動にうつせた。
- ・温めていたアイデアを実行するのにもいい機会かも？



ボランティアグループI

同じグループの中には活動しようと言う人とまだ無理だという人がいます

▶グループの皆さんで話し合う機会は持てれましたか？多数決で決めても不安が消えるわけではありませんよね。おひとりおひとりの意見や想いを尊重することが大切です。

例えば、八木町音訳ボランティアやまびこの会さんは、コロナ禍だからこそ、リスナーさんへ情報を伝えたいというメンバーとコロナ感染の不安を感じているメンバーがいました。メンバーでの話合いの結果、参加できる人は参加しようというルールを決めました。

しかし、不参加の方が負い目を感じているのではないか、参加している方の中にも実は不安を感じている方がいるのではないか。今のところ感染者が出ていないからいいけど、もし感染者が出たら・・・と代表さんは悩まれました。

その後、個々のメンバーの意見を聞いたうえで、定例会にてメンバーの同意のもと、現状は活動を続けていくが、次にコロナの流行が拡大した場合には活動を中止するということを決められました。

ポイント

- 試行錯誤しながら、柔軟に対応を変えている。
- メンバーそれぞれの意見を尊重している。

コラム4

話し合うことが最初の1歩

そもそも、活動者同士が集まれず、みんながどう思っているのかわからないということもあるのではないのでしょうか？まずは、一度、相談してみるのはいかがでしょうか。活動者同士で話し合う機会を持つことで、何か道筋が見えたり、新たな発見が出来るかもしれません。

時間を短く設定して活動を再開し、徐々に活動を延長するようにみんなで慣れていくこともひとつの方法です。活動毎に振り返りをすると、改善点が確認できておすすめです。

コラム5

それでもやっぱり不安ですよ

まずは、不安だと思っていることを書き出してみてもどうでしょうか。漠然とした不安から、具体的な不安にし、ひとつずつ不安なことへの対応を考えてみましょう。意外に解決策は明確にあるかもしれません。

その際に、これまでと違う形での活動方法を模索してみませんか？例えば、屋外での活動は出来ないか？個々での活動をして、SNS等を活用してつなげる方法などはないか？

社協へご相談いただければ、一緒に考えさせていただきます。

さらに一步！

振り返りに今年発行した「ぼらん(第2版)」や「地域福祉活動ガイドブック」を読んでみるのはいかがでしょうか？



どちらも南丹市社会福祉協議会のホームページから読むことができます。

見守り活動のそれぞれの一步



J地区ふれあい委員

あんしんあんぜん情報を
ポストインしてるけど、そ
れだけでいいのかな？

- ▶もちろん、十分な見守り活動です。
家の様子(庭・ポスト・夜間の点灯)・お出
かけの様子(車で外出・散歩・田畑の手入
れ)など、今まで通りのポイントを意識して
いただければ問題ないと思いますよ。
少し違和感を感じた場合には、電話をかけ
て近況をお伺いしてはどうでしょうか？
- ▶さらに…チラシと一緒に体調管理シートを
配布して活用していただくのはいかがで
しょうか？ ※9ページ参照



K地区民生委員

今まで出会ったついでに
情報共有していたけど、
電話して言うほどでもな
いし…

- ▶地域の集まりが中止になり、人と出会う機
会が少なくなっています。これまでのように、
「大したことはないけどこんなことがあって
な…」と言った話をどうするか悩まれていま
せんか？わざわざ言うことでもないかな…
と思うような事でも、「どうかな」と思ったの
なら、その時に相談を!!コロナ禍のいま、今
度会ったときに言おう!の今度はなかなか
来ないかも!!?
どこに言おうか…悩んだときは社協へお電
話してくださいね。

コラム6

それぞれに独自のルールを 作っていいのだ

例えば、15分以内には必ず帰る。直接の会話は
しない。インターホンがあるお家では、インターホ
ン越しでの会話にする。など、自分なりのルールを
作ることもいい方法ですよ。



L地区民生委員

チラシの配布って感染リ
スクが高いように思い躊
躇してしまいます。

- ▶少しでも不安がある場合は、ご無理なさら
ないでください。チラシの配布は、見守り活
動のひとつのきっかけとしてお願いしている
ところであり、本来の目的は近隣の方々に変
化や困り事がないか見守っていただくことです。
- ▶チラシ配布の代わりに電話での安否確認
はどうでしょうか。また、対象者のご近所さん
からのお話で、情報を得る方法もありますよ。



M地区ふれあい委員

訪問した時にマスクを着
けずに対応されてしまい
ます。

- ▶ご自宅でマスクをされている人は少ない
かもしれません。不安な時は、無理をせず、
早めにお暇してもいいと思います。または、
マスクをそっと渡したり、屋外への移動を
提案するのはどうでしょうか。
- ▶訪問後には、手洗い・うがいや、手の消毒
をお忘れなく。話をしたいという想いが強
い方へは、電話での対応に切り替えること
も、ひとつの方法です。



N地区ふれあい委員

訪問時に直接会って話を
しようかどうか迷ってい
ます。

- ▶①屋外、②マスク着用、③数分程度の会
話であれば、リスクは低いようです。
一度、お顔を見て言葉をかけてみれば、お
互いに安心できるかもしれません。
- ▶チラシに一言メッセージを書くことも、お
互いの距離を縮める一つの方法ですよ。

それぞれの一步

～南丹市内で実際にそれぞれの歩を進めている活動をご紹介します～

八木 手話サークル 虹

聴覚障害のある方と一緒に手話を学ばれている「手話サークル虹」さん。コロナの流行下でも工夫をし活動は継続。ドアを開け、換気扇を回し、マウスシールドを装着するなど工夫されています。

「聴覚障害者は手話とともに、口元の動きを読みコミュニケーションをとるので、マスクで口元が隠れ読みとれないのがつらい」「サークルは、聴覚障害者にとって自分を表現できる大切な交流の場。」「こうしてサークルを開いてもらい、皆で集まって手話を学んだり、話したら元気になるねん!」と会員さん。



聴覚障害者のコミュニケーションの場では、すでにビデオ通話も日常的に使われています。これからの手話通訳にはオンラインの導入も大切だと考えておられます。

DATA

場 所: 八木市民センター

内 容: 聴覚障害者理解の推進、
手話(学習会・研修会の開催)

活動日: 第1第3水曜日

コラム7

手話にも新語・流行語が!?

時代に合わせて新しい言葉が生まれると、手話も対応しなければなりません。令和、コロナ、緊急事態宣言、三密など、新しい手話がどんどん作られています。テレビの手話ニュースで使われている手話を共有したり、聴覚障害者のリーダーから時代に対応した手話も教えてもらい覚えておられます。

日吉 みんなの居場所 わっかっか!



2014年9月から約6年、地域の誰もが参加できる「歌声喫茶」を開催されていたわっかっか!さん。コロナの影響で3月から中止を余儀なくされていました。結成当時から変わらぬ仲良しスタッフさん達ですが、このままでは自分たちのモチベーションが下がるかもしれないと危惧し、再開を英断!!「今まで通りの内容ではリスクがある」「じゃあどうする?」とZoom会議を経て出たアイデアは「CATVの活用」。南丹市情報センターさんの協力で、童謡・唱歌や歌謡曲をテレビの前で一緒に歌える特別番組「みんなで歌おう」を企画制作されました。「世界の国からこんにちは」の替え歌から始まるプログラムは、こ



DATA

場 所: 日吉町殿田

内 容: 歌声喫茶

活動日: 月1回

れまでからの歌声喫茶そのもの。新しいスタイルは今まで来られたことのない方からも反響があり、モチベーションアップ効果は絶大!おそろいのTシャツを作ってやる気を維持しながら、5回の番組を放送、今後も継続予定です。9月には、消毒・検温・ソーシャルディスタンス・短時間など対策をしながら、待ちに待った会場での歌声喫茶を再開されています。



出かけることが困難な高齢者のために、園部町まで出かける美山町宮島地区の「おでかけツアー」。コロナの影響により、しばらく自粛していました。

公共交通での移動が困難だったり、免許証を返納された方の利用がほとんどで「家をほとんど出ていない」「猫のえさがなくなりそう」といった声を聞き、再開に踏み切ったそうです。「困っている人のために少しでも早く再開してあげてほしい」という周囲の声も、再開への後押しとなりました。

「利用するのはごく近所の見知った顔ばかり。マスク着用や窓を開けるなどの最低限の感染症対策はするけど、それほど気にしていないよ」と運転手の倉内さん

は笑って答えました。

皆で集まる場としての「移動するサロン」のような存在のお出かけツアー。これからも感染症対策はしっかりと行っただけで活動を継続していきたいということでした。

利用者の声

道の駅で南丹市の特産品を買うことができ、遠方の知人に送ったらとても喜んでもらえました。買い物リストを作って、時間内に買えるよう工夫しています。

いつも夫婦で参加しています。普段の買い物は宅配を利用していますが、肉や魚は冷凍で味にも飽きてきます。この事業のおかげで楽しみが増えました。



DATA

場 所: 美山町宮島地区

内 容: 地元商店や園部町へのお出かけツアー

活動日: 毎月第3金曜日

地域の皆さまから、以下のような声が届いています！



ミニデイ、脳トレなどが中止で、家族以外とふれあう機会がなくなりとてもつまらなかった。



月に一度のサークルが無くて、人に出会えず、ただひとつの楽しみがなくて困りました。



何もかも中止され出会いの場がなく、脳の老化が日毎スピードアップの感じ。



趣味を通して仲間と共にレッスンを受け、対外的に演奏活動をしていましたが、コロナにより全てがなくなり淋しい日々を過ごしていました。一人で自宅で頑張ろうとしましたが、つつい出来ませんでした。仲間の大切さを感じることでした。

社協へは、この他にも地域活動が中止になったことで生活や心身に影響が出ているという声が多く寄せられています。私たちも、地域における「集いの場」や「居場所」がお一人おひとりの生活に欠かせないことや生きがい等に及ぼす効果を再認識しています。

新型コロナウイルス感染予防のための外出自粛による高齢者等の様子伺いアンケート

南丹市社協では、令和2年6月～7月にかけて、外出自粛による高齢者等の生活の困りごと調査を行いました。667名からの回答があり、困り事があるという方は318名。そのうち、地域での集まりが中止になったこと・友人やご近所さんと会えなかったことを困り事と回答された方は、94名でした。約3割の方が、仲間と会いたい、みんなとのつながりが欲しいと思っておられることがわかります。

また、この調査の中で、人とのふれあいの機会が無くなったことで気分が落ち込んだり、心身の不調を起こす人もいたことがわかっています。

1. 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：

①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

□人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける。

□会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。

□外出時や屋内でも会話をすると、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスク**を着用する。

ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。

□家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。

人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。

□**手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**(手指消毒薬の使用も可)。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

2. 日常生活を営む上での基本的生活様式

□まめに**手洗い・手指消毒** □咳エチケットの徹底

□こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)

□身体的距離の確保 □部屋の湿度は40～60%に保つ

□**「3密」の回避(密集、密接、密閉)**

□一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行

□毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



換気



手洗い



密閉回避



密接回避



密集回避



咳エチケット

それぞれの思いやり

～感染について自分事として考えてみましょう～

コロナ禍は 責めるよりも おもいやり

新型コロナウイルスは、どれだけ対策をしたとしても、感染リスクをゼロにする方法は見つかっていません。つまり、誰もが感染する可能性があるということです。

まずは「もし自分が知らない間に感染したら…」と考えてみましょう。感染した人や症状のある人を責めるのではなく、思いやりの心を持ち、あたたかい言葉をかけられる人で溢れている、そんな地域でありたいです。

活動にあたっても、どれだけ対策をしていてもリスクがゼロになることは無いということをメンバーそれぞれが理解した上で、活動や取り組みができるといいですね。

コラム8

もしも・・・

もし、自身の活動で感染者がでたらどうしよう…そういう心配がつきまとうのは、十分わかります。大切なことは、自分だけで不安を抱えず、皆で考えるようにすることです。関係する皆さんの想いを確認し、活動をしようと皆で決めた場合には、次の一步として活動内容を記録できるように準備をしておくことをおすすめします。(もちろん、活動を見合わせるという結果でもよいと思います)

ちょっと手間にはなりますが、記録は自分たちを守ることに繋がります。参加者、活動内容、場所、時間、どんな対策をしていたかを示せるようにしておきましょう。そしてもし、感染者が出た場合は速やかに保健所へ連絡し、指示に従い落ち着いて行動をすることが大切です。「感染者がでてしまったから、もう活動できない」とあきらめてしまうのではなく、「状況が落ち着いたら1か月後に打合せする」、など条件を決めたうえで徐々に再開することを考えていけたらいいですね。

コラム9

シトラスリボンプロジェクト (from ehime)

この冊子のイメージカラーはシトラス色。愛媛発の「シトラスリボンプロジェクト」の趣旨(おかえり・ただいまが言える地域づくり)に賛同し、この輪が広がるようにと願って決定しました。 詳細はこちら⇒



Citrus Ribbon
PROJECT

まいにち体調管理シート

日にち	曜日	体温	時間	体の調子は良いですか？	その他なんでも書いてみてください
記入例	月	36.8℃	7:00	はい・いいえ	いつも来てくれる娘が急に来れなくなりました
		で遊ぶだけ 決まった時間に		具体的な症状を記入しましょう	細かい事でも記入しましょう
1日				はい・いいえ	
2日				はい・いいえ	
3日				はい・いいえ	
4日				はい・いいえ	
5日				はい・いいえ	
6日				はい・いいえ	
7日				はい・いいえ	
8日				はい・いいえ	
9日				はい・いいえ	
10日				はい・いいえ	
11日				はい・いいえ	
12日				はい・いいえ	
13日				はい・いいえ	
14日				はい・いいえ	

▲まいにち体調管理シート

各種活動の参加者へこのシートをお配りして、次にお会いする時に返してもらいたい
 いろいろな使い方ができます。体調確認ができるように、日々のちょっとしたことを記
 載いただくことで、その方の暮らしに気づきに変化がないかを見つけるヒントにもなります。
 また、ふれあい委員さんが見守り訪問をする際にお渡しし、次回の訪問時にはこの
 シートを見ながら何か困ったことはなかったかを確認したり、お話をきっかけにも出
 来るのではないのでしょうか。

▲「それぞれの一步」を踏み出すためのチェックシート

サロンや屋内での活動を行う際に、このような項目を意識しながら取り組んでみてはいかがでしょうか。この項目のほかにも、環境によってそれぞれのルールを設ける必要があるかもしれません。

□□ナ対策をしている証拠にもなりますので、ぜひ、ご活用ください。

「それぞれの一歩」を踏み出すためのチェックシート

地域活動を始める時に注意すべきポイントを押さえておきましょう。

開催日までの準備

1	スタッフも参加者も、マスク着用での参加を周知する	○
2	現在、発熱や体調不良のある方や、過去 2 週間以内に同様の症状があった方は、参加を控えるように周知する	○
3	スタッフ同士のコミュニケーションを強化する (中止時の判断、連絡方法やコロナ対策、もしもの時について話合っておきましょう)	○
開催当日のチェック		
4	出入り口、手洗い場等に消毒用品は設置されている	○
5	受付に人が密集しないよう、テーブルでラインを引くなど間隔を空ける工夫をする	○
6	スタッフ、参加者ともに体調確認(体温測定)を行い、体調不良時は帰宅を促す (スタッフが当日急に体でも良いように、余裕を持った役割分担をしておきましょう)	○
7	スタッフ、参加者ともに、マスクの着用・手洗い・手指消毒を徹底する (マスクが無い方へはお渡し出来るよう準備をしておきましょう)	○
8	テレビのリモコン、本、おもちゃなど、不特定の人が触るものは置かない	○
9	座席位置を工夫する (両手を広げても触れない程度に間隔をとる、対面にならないようにするなど)	○
10	万が一、感染が発生した場合に備え、連絡先等を載せた参加者の名簿を作成する	○
11	机、イス、ドアノブ、手すり等、多くの人が触れるところは事前・最中・事後のタイミンングで、こまめに消毒を行う	○
12	大きな声を出したり、歌ったり、激しい運動を控えるなど、内容に注意する	○
13	1 時間に 2 回以上換気を行い、こまめに空調調節を行う	○
14	ゴミの回収時はマスク・手袋を着用し、回収後は手洗いをする	○
飲食時の注意事項		
15	座席の配置は横並びや互い遠くに配置するなど、対面にならないよう工夫する	○
16	マスクを外したときのルールを共有する(大声でのおしゃべりは控えるなど)	○
17	お茶は各自で用意する、使い捨てのコップを使うなどし、湯飲みは共用は控える	○
18	お菓子を提供する際は、個包装の物を選び、お皿に直接盛らないようにする	○
帰宅後のチェック		
19	手洗い、うがいをしっかり行う	○
20	欠席者に体調の確認を行い、活動の様子を伝えるなど気を遣わない配慮をする	○
21	発熱や体調の変化がないか、各自で自己管理する	○
22	スタッフ同士で改善点の確認をする (お互いにながらひ、よかったことを全員で共有しましょう)	○

帰宅後のチェック

それぞれの一歩

それぞれの一歩

参加者名簿

イベント名
日時
場所
内容

	氏名	体温	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			



それぞれの一歩

▲参加者名簿

各種活動をする際に、ご利用ください。
もしもの時に、身を守ることに繋がります。

みんなで交換日記

令和 年 月 日 ()
名前

最近あったこと・思ったこと

みんなからのメッセージ



それぞれの一歩

▲みんなで交換日記

サロンのメンバーでやるもよし、ご近所さんでグループを組んでやるもよし、
ふれあい委員さんと見守り対象者でやるもよし。活用方法は無限にあります！



それでいいのだ！



【発行日】 令和2年12月発行

【発行】 南丹市社会福祉協議会 地域福祉課 それぞれの1歩プロジェクトチーム

【監修】 南丹市保健医療課

【お問合せ先】（福）南丹市社会福祉協議会 地域福祉部地域福祉課 ☎ 0771-72-3220

園部事務所 ☎ 0771-62-4125 八木事務所 ☎ 0771-42-5480

日吉事務所 ☎ 0771-72-0947 美山事務所 ☎ 0771-75-0020