

コロナ禍においても

ソーシャルディスタンスを

守って楽しめる

貸し出し物品のご紹介



大型バランスゲーム

ジェンガの大型版！サイコロを転がして出た目の色ブロックをうまく抜いて、上に積みます。ブロックを抜いたときに崩した人の負けになります。サイコロを使わずにブロックを抜くだけの遊びもできます。ブロックは紙製で軽いです。



体操CD

「こどもたいそう」では、楽しい音楽に合わせて、お子様向けの簡単な体操をすることができます。

「ラジオ体操（お国言葉編）」には様々な方言のラジオ体操が収録されています。



プロジェクターとスクリーン

プロジェクターで大きなスクリーンに思い出の映像や映画を映してみなさまでお楽しみください。スピーカーの貸し出しもありますので大きな会場でもお楽しみいただけます。

貸出し物品のお申し込みは社協各事務所まで（1ページ目の下段をご覧ください）

編集後記

はじめまして。南丹市社会福祉協議会 八木事務所の中村友紀です。第二回発行のsalon mateを読んでも頂きありがとうございます。

今回は、私が取組んでいる「いいことログ」についてご紹介いたします。きっかけは、「普段の生活の中で、嬉しかったこと・良かったことを忘れてしまうのはもったいない」という想いから、始めました。

毎日一つだけでも、自分が「いいな」と感じたものを手帳に書き出しています。

例えば、「美味しいコーヒーが飲めた」「ゲームがクリアできた」「家族と一緒にご飯を食べられた」など、何気ない一日の中から「嬉しいこと・良いこと」を探します。それを毎日くり返し書き留めることで習慣となり、ポジティブな気持ちになれます。

気持ちが落ち込んだり、不安感に押しつぶされそうな時は、この「いいことログ」を読み返しています。そのおかげで、悪いところを見るのではなく、良いところに視点を当てることができるようになりました。

「コロナ禍で、新しい生活様式が求められる様々なストレスを感じておられると思います。コロナに視点を当てる

より、何気ない暮らしの中で起こった「いいこと」を書き留めてみませんか？



Hello!! Salon mate

ハローサロンメイト～VOL.2～

みなさま、こんにちは。
いつも南丹市社会福祉協議会の活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。
みなさまから、「新型コロナウイルス感染予防を徹底し再開している」「開催を控えているので、電話や手紙で連絡を取りあっている」等、それぞれに工夫され取り組まれている様子をお伺いしております。

今回の「Hello!! Salon mate」では、サロン意見交流会のご案内や、全国の他市町村で取り組まれている活動をご紹介します。みなさまのサロン活動のいちヒントになればうれしいです。

南丹市サロン意見交換会 開催します



美山町のサロン代表者さんから、こんな声が寄せられました。



参加者・協力者の高齢化や施設入所などの影響を受けて、サロンの開催が難しくなっている。人数が減ることでサロンが開催できない場合や、今後そうなることが見込まれる（心配している）サロンの方々と、意見交流をしたい。

皆さまのサロンではいかがでしょうか？

上記のような悩みや普段感じている悩み、サロンへの想いなどを少人数で話合える場を企画しました。サロン協力者の皆さまと想いやアイデアを共有しませんか？

皆さまのお申込み、お待ちしております。

日 時 令和2年10月28日(水) 14:00～15:30

場 所 南丹市社会福祉協議会 本所 農事研修室もしくは
社協各事務所や自宅からのリモート会議を選んでいただけます。

内 容 サロンについての意見交換

申込方法 電話または各事務所窓口にてお申し込みいただくか、右記QRコードを
スマホで読み取り、申込フォームをご利用ください。【×切10/16(金)】

南丹市社会福祉協議会 地域福祉課 (0771)-72-3220 (代表)

園部事務所 (0771) 62-4125

日吉事務所 (0771) 72-0947

八木事務所 (0771) 42-5480

美山事務所 (0771) 75-0020



申込フォーム

三密を避けて ところを密に

各地の取り組みをご紹介します

つながる回覧 (岡山県倉敷市：サロンサカヅ)

コロナ禍以前から「この会では個人情報オープンにしておしゃべりしよう」という目標を掲げ、サロンメンバー同士で支え合いの活動をしてこられました。

外出自粛により集まる機会が激減したことで、「集まらなくてもつながるしくみ」として、回覧板に交換日記としての機能を加えることを思いつかれました。

実際に取り組まれて、メンバーの暮らしが把握でき、寂しさや不安を感じている方に対しては個別の声掛けや生活支援につなぐことができたそうです。



- ▶ 字を書くことが苦手な方のためにチェックするだけで回答できるようにした
- ▶ 回覧板を次のお宅へ届けることも運動になっている

他にも…

- ・上胡麻いきいきサロン（日吉）では、メンバーに塗り絵と色鉛筆を配布されました。
- ・東胡麻にこにこサロン（日吉）では、おたよりを発行。そこに簡単なクイズなどを掲載されています。
- ・道草サロン（美山）では、マスクの作り方を各戸に配り、それぞれが自宅で製作されたそうです。

4月30日（木） 書き方 見本 氏名：松岡 武司

わたしの近況

元気です ☐ 変わりなし ☐ 体調不良（ ）

さみしい ☒ ※該当する項目にチェックを入れて下さい

【自由記入欄】サロンがしばらく開催できていないので、少し寂しいです。庭先に植えているラズベリーが実りはじめています。早く、サロンが再開し、皆さんの変わらぬ笑顔に会えるのを楽しみにしています。

暮らした工夫

家にいる時間が増えたので自宅で手づくりマスクづくりに挑戦中…

つい作りすぎてしまったので、欲しい方はご連絡ください。

気になること

いつもサロンに来ていた〇〇のおじいちゃん。一人暮らしで、腰が痛い。言っていたけど大丈夫かしら？何か私たちでできることはないかな？

※上の近況等を読んだ感想を正の字で書いていきましょう。

みんなの反応

すばらしい！ 楽しい！ びっくり！ 残念.. 心配..

正 下 ー T

お返事記入欄

・ラズベリーおいしそう！落ちていたら外でみんなでごはんを食べるイベントをしたいですね。（△△）

・心配してくれてありがとう。体調は相変わらずだけど、腰が痛いから買い物を代わりにしてくれる人がいてくれたら助かるなあ。マスク分けてもらえると嬉しい。（〇〇）

新型コロナウイルス感染症により、これまでと同じように集まることが難しくなっています。そのような状況の中、三つの密は避けながら、ところを密にしていけるための新しい形の活動が各地で取り組まれています。

地域によって活動のやり方は千差万別。少しでも皆さまのヒントになれば幸いです。

ラジオ体操 (全国各地)

感染予防のために屋外の活動に着目する団体も出てきています。中でもラジオ体操は多くの人に馴染みのある体操です。音楽があれば、どこでも取り組むことができ、間隔をとれば密になる事ありません。南丹市内のとある区では、どんどんメンバーが増えているそうです。



- ▶ 子供から大人まで一緒に取り組むことができる
- ▶ あまり費用がかからない

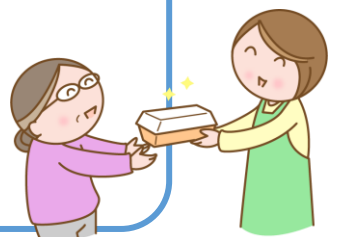
他にも…

- ・ようきはったカフェ（日吉）では、地域内の散策を実施予定です。

お弁当の共同購入 (兵庫県たつの市：高齢者福祉を考える住民の会 はこべら)

体操を行っているグループが、週に1回お弁当の共同購入を実施。コロナ禍で買い物に行きづらい方のために、今は週2回に増やしておられます。

定期的に顔を合わせることができ、お弁当を取りに行くことが運動になっているそうです。



- ▶ 定期的に顔を合わせることで見守りにもなる
- ▶ 福祉事業所にお弁当を配達してもらっている

他にも…

- ・佐々里（美山）では、移動販売に合わせて集まっておられます。

サロン協力者の皆さまから、「来てもらいたいと思う方に参加してもらえない」との声をよく伺います。今回ご紹介した方法は、そのような方とのつながりを持つきっかけになるかもしれません。いつもより少しお声掛けの範囲を広げてみてはいかがでしょうか？