

# コロナ禍における支え合い活動団体 活動継続の手引き



令和4年4月  
お互いさまのまちづくり協議会  
豊橋市 長寿介護課

## 目次

1	はじめに	2
2	基本的な感染対策の実施	3
3	体操など身体を動かす活動をする場合	4
4	会食や茶話会など飲食を伴う活動をする場合	5
5	対面で活動を行えない場合の工夫や事例	6
6	活動継続への各種ツール	8
7	各連絡先など	9
8	(別添)参加者名簿作成例	10

## 1 はじめに

新型コロナウイルス感染症による、私たちの社会生活に与える影響は甚大であり、これまで当たり前とされていたことを一変させる事態となっています。ワクチンをはじめとする感染対策の方法はある程度確立されつつありますが、終息までの道のりは長く、「ウィズコロナ」という言葉が生まれるなど、新型コロナウイルス感染症との共生を意識しなければならない局面を迎えています。

これまでお互いさまのまちづくり協議会や市民の皆様が総力を挙げて推進してきた、「お互いさまのまちづくり」による「支え合い活動」においても、コロナの影響は色濃く、一部の団体では活動を自粛・縮小又は解散に追い込まれる事態となっています。「支え合い活動」の普及は、高齢者の介護予防への貢献度も大きく、住み慣れた地域で自分らしい暮らしをいつまでも続けるという「地域包括ケアシステム」を深化・推進する上でも不可欠なものであり、持続可能な地域づくりを進める上でも一層の促進が待たれるものです。

このような「支え合い活動」について、お互いさま広げ隊及び長寿介護課が令和3年度に実施した、「コロナ禍における支え合い活動状況アンケート<sup>※1</sup>」においては、アンケートに回答した団体の内、活動を自粛・縮小している団体は約半数に上り、これまで確立してきた「支え合い活動」の屋台骨が揺らいでいる実態が明らかとなりました。

依然として「人と人が接する」「人が集まる」といったことに対する個々人の考え方は様々であり、一概に「活動を継続・再開すればよい」とは言えない状況ではありますが、様々な知見に基づく感染対策<sup>※2</sup>を実施するなど、一定のルールに則ることで「コロナ禍でもできること」があると考えます。また、実際に対面することなく他者と繋がることのできる方法も様々なものがあります。

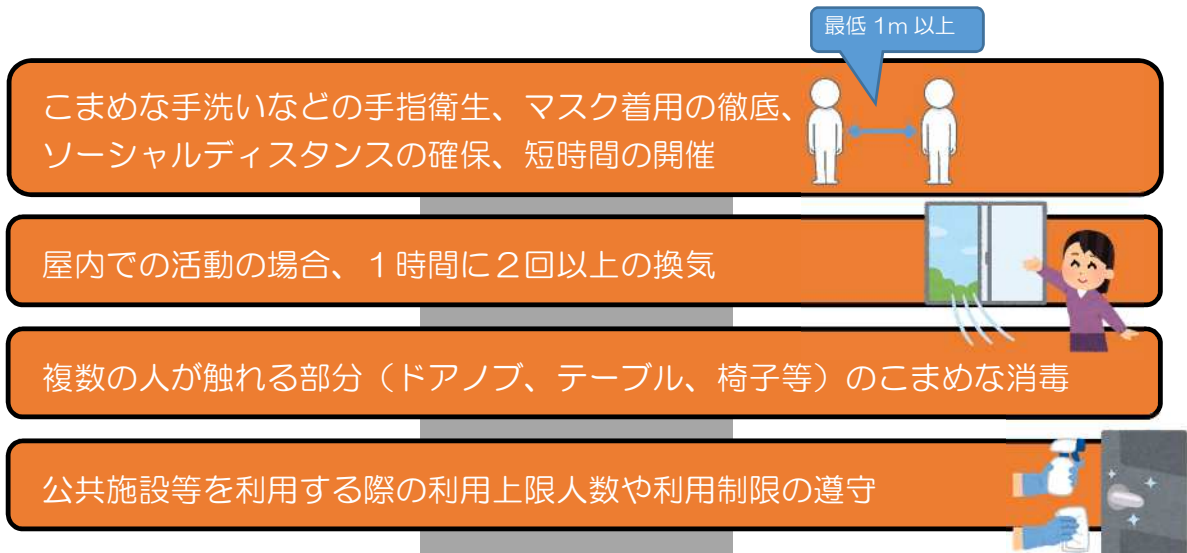
本手引きは、活動内容別の感染対策の方法や直接的な対面をせずに他者と繋がる方法・事例の紹介など、支え合い活動に特化した内容として作成を試みたものです。本手引きを活用することにより、現在活動を自粛・縮小している団体や再開を検討している団体などの活動継続・再開又は新たな形での実施等の一助になれば幸いです。

※1 豊橋市長寿介護課のホームページ (<https://www.city.toyohashi.lg.jp/32706.htm>) にて公開しておりますので、是非ご覧ください。

※2 感染対策については、厚生労働省等が公開している情報を整理したものであり、感染リスクを低減させることを目的としています。(確実に感染が防げるというものではありません。)  
また、今後、感染力がより強力な変異株などの出現により、感染対策の変更や更新が実施される可能性がありますので、今後も動向にご注意いただきますようお願いいたします。

## 2 基本的な感染対策の実施

コロナ禍に入り早2年以上が経過しますが、コロナへの「感染リスクを下げる」「他者に移すリスクを下げる」「クラスター発生のリスクを下げる」といった各種対策は専門家による監修のもと、ある程度確立されつつあります。地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認したうえで、開催の可否を検討しましょう。開催の際は、活動内容を問わず、以下のような対策の実施を試みてください。



上記の対策を実施することで、三密（密閉、密集、密接）回避等につながり感染リスクを低減することができます。また、ワクチンの接種歴や陰性の検査結果も踏まえて実施を検討することも有効です。

参加者名簿の作成（別添の例を参考にしてください）

万が一参加者の中で感染者が発生した場合、濃厚接触の可能性のある参加者へ速やかに連絡を取ることができるよう、常にいつ誰が参加したのか把握するように努めましょう。また、会えない時に参加者同士が連絡を取り合う際にも役に立ちます。

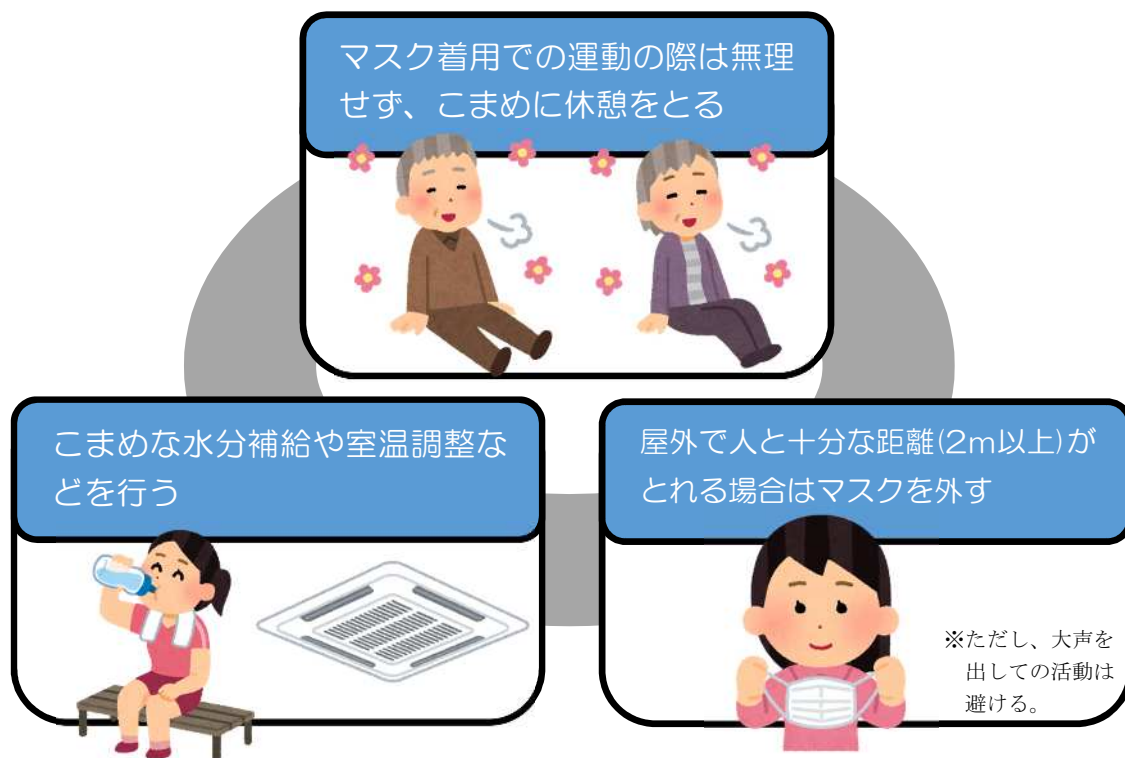
活動参加前の検温や体調チェック

普段と体調が異なる、発熱（37.5℃以上又は平熱より1℃以上高い場合）があるなど体調が悪い場合には活動を休むなど、自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう。

### 3 体操など身体を動かす活動をする場合

「動かない」（生活不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。このようにならないためにも、日頃からの運動が大切です。散歩や簡単な体操など、自宅において一人でできる運動もありますが、団体に活動する際は対策を講じながら臨みましょう。（厚生労働省のホームページで体操に関する動画を閲覧可能。「厚労省 高齢者 体操」で検索してみましょう。）

身体を動かす場合、息が乱れ、マスクを外しやすくなるなどのリスクがあります。また、夏など高温の状況下での活動の際は、マスクの着用により熱中症等のリスクが高まります。複数人で活動する場合は、以下の方法を試みて、「無理せず」実施することを意識しましょう。



#### ひとくちコラム

##### 【日常生活での運動のポイント】

人混みを避けて散歩、ラジオ体操やスクワットなど家の中や庭でできる運動、家事（庭いじりや片付けなど）、座っている時間を減らし足踏みする等々・・・、少し意識すれば日常生活の中でも運動ができます。是非試してみましょう。

#### 4 会食や茶話会など飲食を伴う活動をする場合

飲食などをする際はマスクを外す機会が多くなるため、一層の注意が必要です。うっかりマスクを外したまま会話をすることもありうるため、以下のような工夫を試みましょう。



※こちらで紹介したもの以外にも、各々で実施できる感染対策はたくさんあります。それぞれの活動内容に合わせて、工夫しながら対策を実施してみましょう。

#### ひとくちコラム

##### 【フレイル予防のための食事について】

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少してしまい、フレイルを誘発してしまいます。普段から肉や魚等の食品を食べる、コーヒーを飲むときは豆乳をプラスして豆乳ラテにする、間食はヨーグルトなどたんぱく質を多く含むものにするといった、日頃からたんぱく質を意識した食事を心がけるようにしましょう。

※かかりつけ医から栄養指導を受けている方は、かかりつけ医の指示に従いましょう。

※フレイル…加齢とともに心身の活力が低下した状態で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間を指します。

## 5 対面で活動を行えない場合の工夫や事例

### ①オンライン開催の検討

- ・スマホやパソコンを用いたオンライン開催

Zoom（ズーム）やLINE（ライン）など、オンラインコミュニケーションツール※を活用することで、実際に対面することなく、画面上で相手の顔を見ながら会話を行うことができます。1対1のみならず、複数人が同時に会話を行うこともでき、昨今はオンラインによる会議や飲み会、お茶会などにも利用されています。慣れれば操作は難しくなく、老若男女問わず気軽に利用することができます。利用はいずれも無料です（通信料は発生します。また、一部有料サービスもあります）。この機会に操作方法を覚え、活用してみたいかでしょうか。「初心者向けスマホ教室」等を開催している自治体もあります。また、豊橋市内のすべての校区・地区市民館にはインターネット環境（Wi-Fi）が整備されていますのでご活用ください。

#### ※オンラインコミュニケーションツール

インターネットを利用してオンラインでコミュニケーションをとることができるアプリケーション等のことをいいます。チャットやメールなど文字でやりとりするものから、ZoomやLINEなど、ビデオ通話機能等を活用して、画面上で相手の顔を見ながら会話を行うことができるものなど、様々なものがあります。



### ②活動自粛中の参加者との繋がり方 事例集

支え合い活動は、人と人が実際に対面し、お互いの顔を見ながら会話や様々な活動を行うことを基本的な形としていますが、感染症への考え方は人それぞれであり、活動の再開・継続に踏み切れず自粛している団体もあります。そんな活動自粛中であっても参加者同士で繋がる方法があります。発想を転換することで、その方法は無数に創ることができますが、以下に実際に支え合い活動団体等で実施されている繋がり方の事例をいくつかご紹介します。参加者同士の絆を一層深めるためにも、実施を検討してみたいかでしょうか。

## 電話やインターネットを活用した事例

電話等で声に出して話すことで気持ちも明るくなり、介護予防にも繋がります。また、Zoom等のオンラインコミュニケーションツールを使えば、複数の人と顔を見て会話ができます。

### 事例1

参加者同士で、電話で伝言ゲームをする！



### 事例2

Zoom等でビデオ通話会談をしたり、LINEで安否確認をする



## 手紙や回覧板を活用した事例

対面で会えなくても、手紙や回覧板等を工夫しながら活用することで、他の参加者と交流する事例もありました。

### 事例3

絵手紙を書き、参加者同士で送りあう。

絵心がなくても楽しく描こう！



### 事例4

回覧板で参加者の健康状態をチェックして回覧する。



### 事例5

参加者同士で、近況などを書いたカードを回す。



回覧板のように回してみましよう。

### 事例6

代表者が参加者の家のポストに、手紙・折り紙・脳トレ・塗り絵などをパックにして届ける。





## 6 活動継続への各種ツール

- ① 厚生労働省特設 Web サイト 地域がいきいき集まろう！通いの場  
自宅での健康維持や通いの場の活動再開のための情報を発信  
<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>
- ② 「オンライン通いの場」アプリケーション  
「自分でできる体操」や「おさんぽ支援」など高齢者の健康維持に役立つコンテンツが  
満載  
▶App Store または Google Play で「オンライン通いの場」と検索
- ③ 内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策 「感染拡大防止に向けた取組」  
ポスター・チラシ集等、啓発用の素材を掲載  
<https://corona.go.jp/proposal/>
- ④ さわやか福祉財団 ライブラリー  
コロナ禍でも工夫して活動している団体の取組みを動画で紹介  
<https://www.sawayakazaidan.or.jp/library/>
- ⑤ 豊橋市ホームページ 公共施設の利用について  
施設の利用時間等、随時更新  
<https://www.city.toyohashi.lg.jp/41952.htm>
- ⑥ 豊橋市ホームページ 新型コロナウイルス感染症に関する情報  
<https://www.city.toyohashi.lg.jp/48710.htm>

## 7 各連絡先など

### ①この手引きに関して

- ・お互いさまのまちづくり協議会事務局（豊橋市役所 長寿介護課内）  
0532-51-2359（午前8時30分～午後5時15分（平日のみ））

### ②新型コロナウイルス感染症に関する各種相談窓口

- ・愛知県新型コロナウイルス感染症「県民相談総合窓口（コールセンター）」  
052-954-7453（午前9時～午後5時（土日・祝日を含む））

### ③新型コロナワクチンに関する電話相談窓口

- ・厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター  
0120-761770（午前9時～午後9時（土日・祝日を含む））

### ④感染が不安な方や健康に関する相談窓口

- ・豊橋市 受診・相談センター（豊橋市保健所内）  
0532-39-9119（毎日24時間体制）
- ・愛知県感染症対策局感染症対策課（看護師による一般相談窓口）  
052-954-6272（午前9時～午後5時30分（土日・祝日を含む））

### ⑤相談窓口が分からない方への総合案内

- ・東三河県民相談室  
0532-52-7337（午前9時～午後5時15分（平日のみ））

### ⑥老人福祉センター、高齢者活動センター、老人憩の家を利用する上での利用制限等

- ・豊橋市役所 福祉部 長寿介護課 生きがい支援グループ  
0532-51-2330（午前8時30分～午後5時15分（平日のみ））

### ⑦高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センター」について

- ・豊橋市役所 福祉部 長寿介護課 地域支援推進グループ  
0532-51-3134（午前8時30分～午後5時15分（平日のみ））

## 8 参加者名簿作成例

別 添

団体名	
開催日時	令和 年 月 日 ( ) 午前・午後 時 分 ~ 時 分
開催場所	

No.	氏名	電話番号	体温	かぜ症状の有無
1 (代表者)			℃	有り・無し
2			℃	有り・無し
3			℃	有り・無し
4			℃	有り・無し
5			℃	有り・無し
6			℃	有り・無し
7			℃	有り・無し
8			℃	有り・無し
9			℃	有り・無し
10			℃	有り・無し
11			℃	有り・無し
12			℃	有り・無し
13			℃	有り・無し
14			℃	有り・無し

※必要に応じて、適宜項目を追加して活用してみてください。