

参考資料 ☆緊急事態宣言中、所沢市内で取り組まれていた活動を紹介します☆

地域包括支援センター・警察から提供された「給付金詐欺防止」「コロナ対策、(特に)フレイル予防」のチラシを高齢者に配布した。

こども食堂での食事提供を休止し、利用者向けに日持ちする食料を渡したり、持ち帰れる状態(弁当など)にして渡した。



町内会の回覧版や掲示板を利用して、サロン休止中の案内を掲示したり、生活の困りごとがないかのアンケートを実施した。

高齢者の食事会の代わりに電話での安否確認を行った。サロン利用者に「お元気ですかコール」を定期的に行っている。

サロンスタッフが2~3名で、1グループを組み約10軒程度、利用者宅の玄関訪問で安否確認する。



自宅用に百歳体操用のおもりを参加者に持ち帰ってもらい、自宅で運動を継続してもらった。

☆新しい生活様式での地域活動のヒント集~万が一の外出自粛に備えておこう! ☆

「バーチャル通いの場・サロン」

テレビ電話を活用して、自宅にいる高齢者と体操やおしゃべりを楽しむ。複数人でも実施可能。接続に不安がある方は、会員の中で得意な方に教えてもらう。



「元気な声を届けて、花を咲かせよう！」

サロンや集会所などの入り口に、元気な声を届けよう! 箱を用意。利用者が散歩しながらやってきて、「元気ですカード」「こんな事していますカード」(花びら型)を各自が投函する。サロンや百歳体操の主催者・スタッフが会場に大きな木の絵を用意して、カードを貼り付けていき、活動再開時に会場に掲示しておく。

「お変わりないですか?ウォーキング」

サロンや百歳体操の主催者・スタッフが参加者の高齢者宅を声かけ訪問(インターフォン越し)。簡易な健康チェックや、生活の困りごとを把握し、気になることがあれば包括へつなく。



情報提供お願いします!

- ・高齢者向けの安全なゲームや活動のヒントを知りたい。
- ・サロン利用者との連絡は、電話連絡以外にどの様に行っているか?
- ・食事提供を行っている団体へ、いつから再開するか? 具体的な日程を知りたい。



所沢市地域資源情報サイト「トコまっぷ」も、ご活用ください。

活動のヒント集のほか、家でできる体操動画、コロナ関連の相談機関などを、掲載しています。

所沢市(第1層)生活支援コーディネーター

