

# 新型コロナウイルス感染症拡大防止を踏まえた 地域福祉活動の進め方

## “3つの密”にならないように

### 密閉しない

定期的に部屋の換気  
をしましょう

### 密集しない

隣の人とは1.5m~2m  
の距離を保ちましょう

### 密接しない

距離を保って会話  
をしましょう

“3つの密”のほか、次のことにも留意して地域福祉活動を進めていきましょう。

1. 発熱や咳の症状がある場合などは活動をしない。  
(家族や身近な人に感染が疑われる場合も同じように活動しない)
2. こまめに手洗い、手指消毒、うがいをし運動中以外は常にマスクをする。
3. 会場のレイアウトを工夫し、近距離で大きな声で会話はしない。
4. 大勢での会食はしない。飲み物はペットボトルなどのマイボトルで。
5. 物品などは使用前、使用後は消毒をする。



# 例えば、こんな“つながり”を維持する活動はどうでしょう。

## ～屋外で身体を動かしてつながろう！～

“3つの密”にならないように気をつけ、屋外で身体を動かす活動はどうでしょう。

自宅で過ごす時間が長くなり身体を動かす機会が減ると、身体機能の低下や気持ちが内向的になる場合があります。短時間でも軽運動やラジオ体操等で身体を動かすと生活にメリハリがつきますし、なにより顔を合わせおしゃべりをすることは、心の健康にもつながります。



## ～少人数でもつながろう！～

“3つの密”にならないよう気をつけ、これまでの活動の人数規模を縮小したり、場所や内容を見直して短時間で顔を合わせるのはどうでしょう。

地域のお茶のみ会等の本来の目的は、お互いに“つながりあい・気にかけて合う”ことです。会食ができなくてもお弁当をお持ち帰りにしたり、短時間でも近況を報告しあったり、楽しい時間を共有することだけでも、以前のお茶のみ会と同じ目的は達成できます。



## ～配布物や届け物でつながろう！～

集いの場の参加者に向けて、おたよりや自宅でできる体操や脳トレ等を記載したプリントの配布等はどうでしょう。

配布時に、玄関先や家の様子から暮らしの変化をキャッチすることや、体調の変化や心の不調に気づくことが出来るかもしれません。配布物は、あくまでつながる手段です。配布物を通じて、見守りやちょっとした困り事等、地域課題に気づくことができます。

