新型コロナウイルスの
感染に気をつけながら
地域活動を行う手引き

監修　渡邊 治彦（いなべ医師会会長･わたなべ整形外科院長）

平山 将司（いなべ市訪問診療医療機関 どんぐり診療所院長）

編集　いなべ市 ・ いなべ市社会福祉協議会

いなべ市地域包括支援センター ・ いなべ暮らしの保健室

令和2年10月

～目次～

第1部　安心安全に活動するための基本ルール
1. 大切にしたい６つの「共通ルール」・・・・・・・・・・・・・・・・・p. 3
2. 活動別で考えること
（1）一般的な屋内活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p. 5
（2）運動を伴う活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p. 6
（3）飲食を伴う活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p. 7
（4）訪問活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p. 9
3.　なぜつながり続ける必要があるの？・・・・・・・・・・・・・・p.10
4.　つながり“さいかい”支援
第2部　安心して活動するためのヒント集
（1）一般的な屋内交流活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.12
（2）運動を伴う交流活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.13
（3）飲食を伴う交流活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.14
（4）訪問活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.14
（5）おうちにいてもつながりを継続できる方法・・・・・・・p.15
関係機関の紹介と“一緒にできること”・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.18
参考様式
・感染防止対策チェックリスト
・受付名簿（健康記録表）

はじめに

新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの社会・経済活動が停止し、高齢者等の孤立、休校による子どもの心身への影響、減収や失業による生活困窮状態などの新たな課題が発生しています。オンラインやリモートワークで人と会わずに仕事や買い物などを行う機会も増えてきています。このような技術を活用することが集いの場のすべての代わりになるわけではありません。電話や手紙、電子メールなどでお互い気遣い合える関係がつながり続ける方法だと思いますし、対面で会えずともつながり続けることが大切だと思います。

このような状況のなかで、つながりが途切れることなく、お互いの暮らしを気にかけあい支え合う場所を再開するにはどうすればいいのか。そういった視点から、地域で福祉活動・市民活動に関わるみなさんの参考になるよう、そして、私たち専門職もみなさんと一緒に考え、地域での活動を共に進めていくため、コロナ感染拡大防止に配慮して行う**「感染に気をつけながら地域活動を行う手引き」**を作成しました。

感染予防を徹底すればするほど、つながりや居場所づくりが進まないという気持ちになってしまうかもしれません。“こうすれば絶対にうまくいく”という方法ではないかもしれませんが、これから“できること”を“できる方法”で、みなさんとともに考え、実践していければと思います。

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルスは目･鼻･口の粘膜から進入することで感染します。

そのため、目･鼻･口からウイルスが入らないように対策をすることが感染予防につながります。新型コロナウイルス感染症の感染経路が分かっていますので、感染経路を知ることで、集いの場が再開しやすくなります。

主な感染経路

① 接触感染

不特定多数の方が触れる箇所は注意が必要です。感染者の身体や感染者が触れた器具、感染者の飛沫が飛散した場所に接触した手で、目･鼻･口に触れて、ウイルスが体内に侵入することで感染します。

②飛沫感染

感染者の飛沫の吸い込みにより感染します。会場での飲食など、マスクを外す場合に飛沫感染による感染リスクが高まります。

監修いただいた先生からのメッセージ

診療を行う中では、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、リハビリなどで来院される方が少なくなる状況がありました。感染状況が分かりつつある現在も、コロナ禍での活動に不安を感じる方もあるのではないでしょうか。

新型コロナウイルスに限らず、感染症予防には免疫力を高めることが大切で、「食事」や「睡眠」、「体を動かすこと」といった毎日の過ごし方が関係します。

また、感染防止の3つの基本である「人との距離」「マスクの着用」「手洗い」を守り、コロナ禍以前に行っていたことを続けられるようにすることが重要です。

健康を維持するためにも、ぜひこの手引きを参考に感染対策をとりながら社会参加を続けましょう。

渡邊 治彦 先生
（いなべ医師会会長
・わたなべ整形外科院長）

私は在宅医療の仕事で、自宅や老人ホームへ訪問していますが、コロナ禍で親族や友人と面会できず、気を落としている方をたくさんみてきました。食欲が落ち、歩くことをしなくなったり･･･コロナに感染するよりも、人とつながりのない生活を送る方が健康に悪いのではないかとさえ感じています。

とはいえ、市民の皆様におかれましては、自分が感染する不安、その結果として周りの大切な人たちに迷惑をかけてしまう不安をお持ちだと思います。しかし、この手引きに書かれている感染対策に従えば、感染リスクを下げることができます。仮に感染したとしても、周りの方々も納得してくれるでしょう。

幸いにも、いなべ市では都会に比べて感染者数は多くありません。交通事故が怖いからと家に引きこもっている人はいないように、しっかりと準備をした上で、再び外へ活動を求めてはどうでしょうか。

平山 将司 先生
（いなべ市訪問診療医療機関
どんぐり診療所院長）

第1部　安心安全に活動するための基本ルール

1. 大切にしたい 6 つの「共通ルール」

① 健康管理の徹底

■以下の場合は活動への参加を控えてください。（事前に周知してください。）

・発熱がある場合（37℃以上または平熱より 1℃以上高い場合）

・咳や倦怠感等の風邪症状がある場合

・海外渡航歴があり帰国後2週間を経過していない人

・同居の家族が上記のいずれかに該当する場合

■活動参加時、「健康記録表」（巻末参考様式）に記入しましょう。

（記入後は、主催者で 2 か月間程度保管し、経過後は処分してください。）

② 手洗い・手指の消毒、施設内重点箇所の消毒

■活動前や活動中、石けん（ハンドソープ）での手洗いやアルコール等での手指消毒を徹底してください。（タオルは共用しないようご注意ください。）

■石けん（ハンドソープ）・アルコールや次亜塩素酸水等・ペーパータオルなどの衛生資材はできるだけ会場内に設置できるようご用意ください。

■帰宅後も、手洗い・消毒を徹底するよう周知してください。

■複数人が触れる場所を確認し、消毒液等で適宜消毒しましょう。ドアノブ、テーブル、椅子、トイレの洗浄レバー等が重点箇所といえます。

③ マスクの着用

■活動中は原則として、マスクの着用を徹底してください。

※運動を伴う場合は、運動中のみ外し、運動しない間は着用してください。

■マスクを着脱する場合は紐の部分に指をかけ、着用中は布部分を触らないよう周知してください。

■鼻水・唾液などが付いたマスクを捨てる時はビニール袋で密閉してください。また、ゴミは自分で持ち帰るよう伝えてください。

④対人距離の確保（心の距離はぐっと近づけて）

■対人距離（※フィジカルディスタンス）を確保（対面 2m 以上、横 1m 以上）してください。

■対人距離のとれる会場レイアウトや座席配置等をお願いします。

■受付時、入室時、開催中、退室時において、混雑等で密にならないよう配慮してください。

※対人距離を表わす言葉として「ソーシャルディスタンス」が広く使われていますが、当手引きでは世界保健機構（WHO）が推奨する「身体的・物理的距離」を意味する「フィジカルディスタンス」を使用しています。

⑤参加者の連絡先情報の把握

■感染者が発生した際に追跡ができるよう、当日の参加者全員の連絡先（電話・メール等）を収集し、スタッフが「健康記録表」に記入してください。

（「健康記録表」は、巻末に参考様式を添付していますのでご活用ください。）

■集めた個人情報は、適正に管理をお願いします。

（主催者で2ヶ月程度保管し、経過後は適切に処分してください。）

⑥換気方法の確認

■30 分に 1 回、5分程度の換気を行ってください。（回数は目安）

■換気の悪い場所がある場合には、その場所は極力使用しないようにしましょう。

■換気は、原則2方向の窓を開けてください。

・部屋の対角にある2箇所の窓を開ける。

・1か所しか開放できない場合は、扇風機を窓の方へ向けて部屋の空気を外へ出す流れを作る。

2. 活動別で考えること

（1）一般的な屋内交流活動

①定期的な換気

■30 分に1回を目安として、原則2方向の窓等を同時に開け、定期的な換気に努めてください。

②参加人数の制限

■会場の定員（または設置座席）の約半数を目安に参加人数を制限し、対人距離の確保・密集の防止をお願いします。
（対策例）広い会場を使う、時間を区切って2部制にする等

■屋外においても、対人距離を確保（対面2m以上横1m以上）するよう、 会場スペースに応じた参加人数を確かめ、制限をお願いします。

③共用で触れる器具・設備等の消毒

■複数の人が触れる部分（テーブル、いすの背もたれ、ドアノブ、電気スイッチ、電話、PC やリモコン、蛇口、手すりなど）の定期的な消毒をしてください。

■活動終了後も、会場の清掃と施設内重点箇所の消毒をしてください。

④熱中症の予防

■熱中症を予防するため、参加者の様子をよく観察し、定期的な水分補給と適切な室温調整を徹底してください。

⑤大声を出す場合はマイクを使用

■主催者や講師が大きな声を発する必要がある場合、マイクを使用してください。大声による飛沫を防止するためにも、ボードやポスターなどを使用しわかりやすく、参加者に伝わるように工夫しましょう。

（2）運動を伴う交流活動

①マスクをはずして運動するための工夫

■室内での体操を、屋外での体操やウォーキングに変え、人と十分な距離（2m以上）を確保するなど工夫しましょう。

■咳や会話は、タオルで口元を押さえて行いましょう。

②定期的な換気

■30 分に1回を目安として、原則2方向の窓等を同時に開け、定期的な換気に努めてください。

③参加人数の制限

■会場の定員（または設置座席）の約半数を目安に参加人数を制限し、対人距離の確保・密集の防止をお願いします。

（対策例）広い会場を使う、時間を区切って2部制にする等

■屋外においても、対人距離を確保（対面2m以上横1m以上）するよう、会場スペースに応じた参加人数を確かめ、制限をお願いします。

④共用で触れる器具・設備等の消毒

■複数の人が触れる部分（テーブル、いすの背もたれ、ドアノブ、電気スイッチ、電話、PC やリモコン、蛇口、手すりなど）の定期的な消毒をしてください。

■活動終了後も、会場の清掃と施設内重点箇所の消毒をしてください。

⑤熱中症の予防

■熱中症を予防するため、参加者の様子をよく観察し、定期的な水分補給と適切な室温調整を徹底してください。

⑥大声を出す場合はマイクを使用

■主催者や講師が大きな声を発する必要がある場合、マイクを使用してください。大声による飛沫を防止するためにも、ボードやポスターなどを使用しわかりやすく、参加者に伝わるように工夫しましょう。

（3）飲食を伴う交流活動

※集団での飲食については、他の活動と比べて感染リスクが高くなります。
できるだけ飲食を伴う活動は控える方が安全ですが、やむを得ず飲食を伴う場合は、以下を参考に、慎重に実施するようにしましょう。

①使い捨て容器の使用や食器等の消毒を徹底

■飲食に使用する容器等はできるだけ使い捨てのものにしましょう。食器を使う場合は洗浄・消毒を徹底してください。

②食事はできるだけ調理済弁当等

■できるだけ食事の手作りは避け、業者等による調理済みの弁当を提供するなどしてください。やむを得ず調理が発生する場合も、密にならないよう注意してください。調理道具も出来る限り共有することがないようにしましょう。共有する場合は、洗浄消毒を徹底してください。

③対面とならないような座席配置

■交互に座席を配置する、横並びで同一方向を向くなど、対面にならないような座席配置を工夫してください。
対面で行う場合は、間にアクリル板や透明シートを設置しても良いでしょう。

④大皿での盛り付けをしない

■複数の人が同じ料理を食べるような大皿での料理の提供、バイキング等は控え、個人別に食事を提供してください。お菓子を提供する場合でも個包装されたものを配布するようにしましょう。

⑤飲食中は会話を控える

■飲食中は、参加者・スタッフともにできるだけおしゃべりは控えましょう。

⑥定期的な換気

■30 分に1回を目安として、原則2方向の窓等を同時に開け、定期的な換気に努めてください。

⑦参加人数の制限

■会場の定員（または設置座席）の約半数を目安に参加人数を制限し、対人距離の確保・密集の防止をお願いします。
（対策例）広い会場を使う、時間を区切って2部制にする等

■屋外においても、対人距離を確保（対面2m以上横1m以上）するよう、 会場スペースに応じた参加人数を確かめ、制限をお願いします。

⑧共用で触れる器具・設備等の消毒

■複数の人が触れる部分（テーブル、いすの背もたれ、ドアノブ、電気スイッチ、電話、PC やリモコン、蛇口、手すりなど）の定期的な消毒をしてください。

■活動終了後も、会場の清掃と施設内重点箇所の消毒をしてください。

⑨熱中症の予防

■熱中症を予防するため、参加者の様子をよく観察し、定期的な水分補給と適切な室温調整を徹底してください。

⑩大声を出す場合はマイクを使用

■主催者や講師が大きな声を発する必要がある場合、マイクを使用してください。大声による飛沫を防止するためにも、ボードやポスターなどを使用しわかりやすく、参加者に伝わるように工夫しましょう。

（4）訪問活動

※できるだけ屋内に入らずに玄関先等での対応に代えるようにしましょう。

★訪問を受ける側についての確認・対策依頼

①事前に体調をチェック

■訪問対象者の体調を事前に確認し、「共通ルール（P.3）①健康管理の徹底」に記載の症状や訴えがある場合は訪問を控えてください。
症状がある場合の受診は、かかりつけ医に、まずは電話で相談し、指示に従ってください。

②手指消毒の徹底

■訪問対象者についても手指消毒の徹底をお願いしてください。

③マスクの着用

■訪問対象者についても活動前にマスクの着用をお願いしてください。

④換気の実施

■訪問中はできるだけ換気をした状態で活動してください。

★訪問する側の対策

⑤対面活動は原則 15 分以内

■訪問対象者と対面する活動については、対人距離（対面2m・横1m以上）の確保はもちろん、原則 15分以内に活動を終えるようにしてください。

⑥活動スペースに合わせた活動人数

■自宅の環境や活動場所に合わせ、密にならない活動人数の制限をお願いします。

⑦1 軒ごとに検温と消毒をする

■1日に複数軒の活動をする場合は、1軒ごとに活動者の検温と手指消毒を行ってください。

3. なぜつながり続ける必要があるの？

新型コロナ感染症予防として、体操教室や文化活動、地域のサロン活動など、多くの活動が自粛されました。

活動の場が自粛となったことで、閉じこもりがちな高齢者が増加しています。閉じこもりの状態が続くと、人と交流する機会や、体を動かす機会が減り、認知機能、体力や筋力の低下を招きます。

このような状況が続くと、多くの高齢者が「フレイル」になる可能性があります。

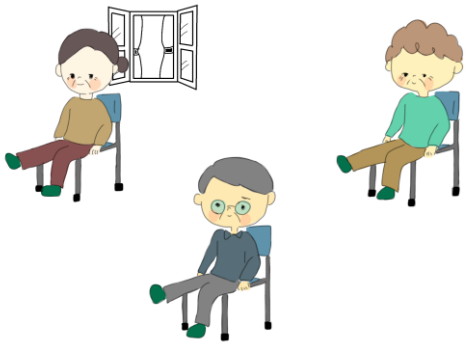
①活動の場が無くなることで引き起こされる健康課題「フレイル」

フレイルとは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、外出する機会が減り、介護が必要なほどではないが、心と体の働きが弱くなった状態をいいます。

2週間の寝たきりで失う筋肉量は、7年間に失われる量に匹敵すると言われています。

特にひとり暮らしや、近隣住民と交流の少ない高齢者は、体を動かす機会が少なくなりがちですから注意が必要です。

フレイルの状態は、しっかり対策をとれば、まだまだ元の状態に戻れる場合や状態の悪化を防ぐことができます。



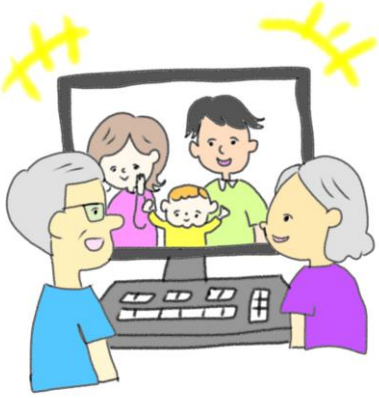
②閉じこもりは良くないという事実

「友人や家族と会話する機会がない」「誰とも会わない」など閉じこもりの状態が続くと、フレイルだけでなく、うつ、認知症、要介護状態になりやすいことが分かっています。

高齢者の場合、外出自粛は感染リスクを抑えるメリットがあると共に、健康を損なうデメリットもあることを考慮しなければなりません。

③つながりを保つことが大切

外出自粛により人との交流が少ない状況が続くと、高齢者の健康が損なわれやすくなります。それを予防するためには、人とのつながりを保つことです。「感染対策を講じながら集いの場を再開する」「身近な友人に連絡をとる」などつながる方法は様々です。コロナ感染拡大防止に配慮しながら人とのつながりを保ち、誰もが健康に過ごすことの出来る地域になればと思います。

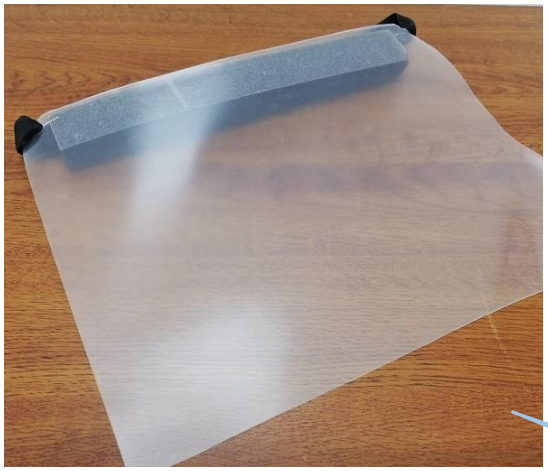


4. つながり“さいかい”支援

いざ、活動を始めたくても必要な資材をどのように準備したらいいか分からない…、準備ができない…という方のために、活動をみなさんで“再開”し、みなさんと“再会”できる、対策グッズの作り方などを紹介し支援させていただきます。詳しい作り方は、いなべ市社会福祉協議会地域福祉課へお問合せください。

その他、各関係機関による支援については、本手引き 18 ページ「関係機関の紹介と“一緒にできること”」に掲載していますのでご参考ください。

手作りフェイスシールドと手作りパーテーション（仕切り板）の例



フェイスシールドはいろいろな作り方があります。

ブックスタンドとクリップとシートで簡単にパーテーションを手作りできます

第2部　安心して活動するためのヒント集

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「密閉・密集・密接」の 3 密を避けることが求められています。

地域の中での支え合い活動では、「集いの場（サロン）で集まる目的は何か？」「“つながり”を保ち続ける方法はないか？」みんなでアイデアを出しあい、納得して進めるため、話し合いを大切に進めましょう。

実際に活動している集いの場の対策をご紹介します。

みなさんの活動の参考にしていただければと思います。

（1）　一般的な屋内交流活動

①受付での留意点

いなべ暮らしの保健室の活動では、受付で参加者に消毒を促し体温や体調を確認、受付名簿へ記入します。マスクを持参していない参加者にはマスクを支給します。

参加費が必要な場合は、接触感染を防ぐため、おつりが無いように呼びかけます。また、参加者が一斉に入場しないよう配慮します。

②イベント中の留意点

イベント中はマスクを着用し、フィジカルディスタンス（原則2m最低でも1m）が保てているかを確認します。換気は原則2方向の窓を開け、扇風機等を使用して行います。

主催者や講師が話をするときは、飛沫を防止する為、フェイスシールドとマスクを着用します。講座は、マイクやホワイトボードを使って参加者に分かりやすく伝わるよう工夫をします。

③イベント終了後

参加者が一斉に出口等に集まらないよう、時間をずらした退出を行います。

退出時には参加者に消毒を促し、使用した備品等にも消毒を行います。

※三重県「安心みえる LINE」を利用すると、利用者に感染者が出た場合、お知らせ通知が届きます。厚生労働省の「COCOA」は感染者との接触があった場合にお知らせ通知が届きます。必要に応じてご活用ください。

（2）運動を伴う交流活動

活動場所によっては、十分な場所の確保ができなかったり、換気ができなかったり、環境を整えることが難しい場合もあるかと思います。環境や回数などで工夫している活動もありますのでご紹介します。

～実践例～

・ラジオ体操や散歩など、屋外で、お互いの距離をとって活動

・参加人数が多いため、参加時間帯を割り振って開催

・広い会場に変更して開催

いままでのような交流はできませんが、少しの時間であっても、馴染みの方と会えることで気分転換になっているという声を聞きます。

顔を合わせ、
ちょっとした話が楽しみ

ウォーキングで
身も心もリフレッシュ

（3）飲食を伴う交流活動

暮らしの保健室では、飲食中にマスクを外すことを考慮し、参加者が多い場合は、入場制限を検討します。

飲食物はペットボトルや個包装の物、容器については使い捨てを選びます。また、手渡しはせず個々に取って頂くようにします。

飲食中は横並びで同一方向を向き、対面にならないような座席配置にします。

飲食中は、参加者・スタッフとも出来るだけおしゃべりは控えます。

社会福祉協議会では、一般介護予防事業（市委託）として「青空教室」を実施しています。青空教室の園芸コースでは昼食をはさんでの活動のため、昼食時に次のルールを決めて活動しています。

・食事前の手洗いの徹底
　石けんでの手洗いやアルコール等での手指消毒
・互い違いに座席を配置
　距離が近くなる場合はアクリル板の設置
・食事中の会話は控える
　食後はマスクをつけての会話
・会場内の換気
　窓を全開にしたり、対角線上に 2 か所窓を開けて空気の流れをつくる
・会場内の人数
　密を避けるため、従来の参加人数より参加者を減らしての実施

（4）訪問活動

いなべ市地域包括支援センターでは、感染拡大防止に注意しながら訪問を続けています。まず、職員は毎日必ず検温をします。

訪問先に到着したら手指消毒をしてから訪問します。

訪問者のマスク着用は当然ながら、訪問対象者の方にもマスク着用をお願いしています。

訪問対象者に、感染防止対策として窓を開けさせていただいたり、距離をとってお話させていただくことを伝えています。対策をとっていることを伝えることで、訪問対象者の不安を和らげるよう配慮します。

（5）おうちにいてもつながりを継続できる方法

集いの場が開催できなかったり、開催できても参加できない人がいるかもしれません。

集いの場に参加できなくても、“人と人がつながり続ける”ことは大切です。

集いの場に参加できない人に対しては、次のような方法でつながりの継続を図りましょう。

①お手紙や便りをお届けする

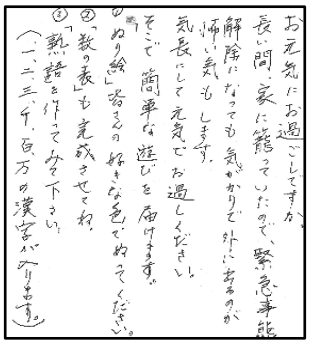
日頃の感謝や励ましのメッセージを綴ったり、これまで集いの場で行っていた脳トレやレクリエーションの紹介、地域や世間の情報、新型コロナウイルスの注意点などを伝えることができます。

活動自粛中に、集いの場の活動に代えて行われていた活動を紹介します。

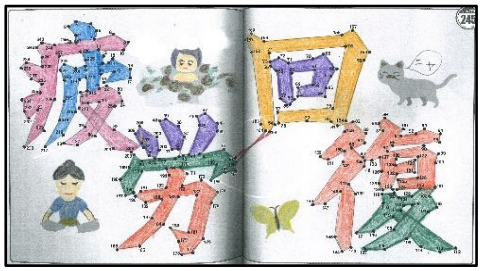
～実践例～

・今までしていた健康体操のやり方や、脳トレ、レクリエーションのチラシを入れて、各自が自宅でもできるように案内をした。

・訪問活動に代えて行った。（訪問する中で、参加者から「再開を求める声」や「実施に向けたアドバイス」をもらい、時間を短縮する等して再開することになった。）



思いを込めた手紙を添えて



今までしていた遊びや脳トレ

自宅でできる体操紹介

（※詳細は 17 ページに掲載）

②電話やオンラインを活用する

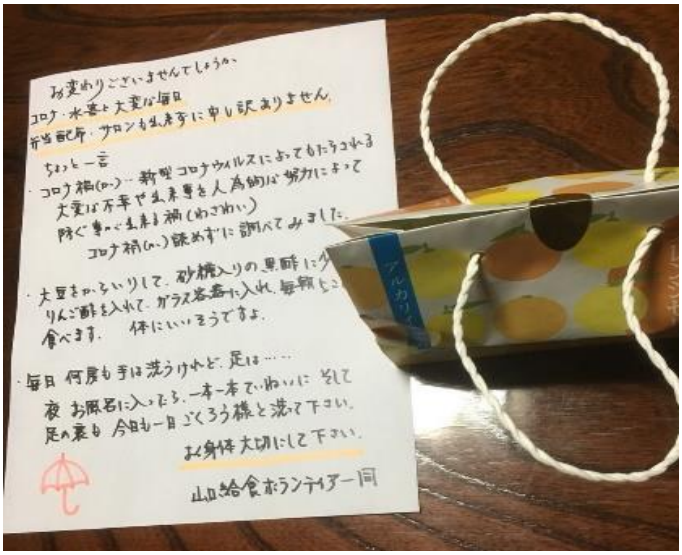
健康や身体面で心配な方が何名かみえたので、スタッフで役割分担して、個別で電話をした団体もありました。

また、スタッフ間では LINE や Skype 等のオンラインを使用して、近況報告や相談、話し合いをすることもできます。

③今できる活動や方法で活動する

以前の活動ができなくなり、同じ活動で再開を目指すのではなく、“つながり”続けるために「何かできないか」「どんなことができるか」考え、活動方法を見直されているところもあります。

手作りの食事や交流を目的にした集いの場で、食事や集うことができない中でも、つながりを継続させる方法や内容を地区内（福祉委員会）で検討。その結果、民生委員児童委員とボランティアが協働して、見守り対象者を訪問することに。訪問時には、手紙と地元商店で買った菓子などを届けながら様子をお伺いしています。訪問後には、活動者間で情報共有を行っています。



福祉委員会で協議した内容を地区で実施

④家でできる運動を行う

家でできる運動の参考として、元気クラブいなべやいなべ市社会福祉協議会のホームページで体操の動画をインターネットに載せています。ご覧いただける方には、こちらをご覧いただきながら運動することをおすすめいただければと思います。

なお、元気クラブいなべでは、体操を収録した DVD の貸し出しを行っています。DVD プレイヤーをお持ちの方は、こちらもご利用いただけます。

体操だけでなく、ウォーキングや散歩を行うことも体力維持に効果的です。

カレンダーに、体操や運動、散歩をした日は印を付けて行くなどして、継続を意識しながら取りむと良いでしょう。

運動の動画をインターネットに掲載しています。
スマートフォンで見るとき、QR コード（キュー・アール・コード）を利用すると、面倒な検索が要らず、迷わずに公式ホームページを見ることができて便利です。
QRコードは、スマートフォンのカメラ機能や専用のアプリを使って読み取ることができます。

◆社協「座って行う貯筋体操」

市社協フェイスブックから
ご覧いただけます。

◆社協「タオルを使った貯筋体操」

市社協フェイスブックから
ご覧いただけます。

◆元気づくりシステム「まいまい運動」

市ホームページまたは元気クラブいなべ
のホームページからご覧いただけます。

元気クラブいなべではDVDの貸し出しもしています。

◆元気クラブいなべウォーキングコース

市内 85 コースの地図や
ウォーキング記録表等を
ご覧いただけます。

関係機関の紹介と“一緒にできること”

新型コロナウイルス感染症拡大により各相談機関には「楽しみにしていた活動に参加できず、気分が落ち込んでしまった」という相談が多数入り、いかに地域福祉活動や「ひととのつながり」が様々な方々の生きがいに結び付いていたのかを改めて実感しました。

新しい生活様式を取り入れつつ、地域福祉活動を再開させていくために、地域のみなさんと一緒に、専門職としてできることを全力でサポートしていきたいと考えています。

以下の「地域で一緒にできること」はあくまでも一例です。地域のつながりを絶やさず広げる方法についてみなさんと一緒に考え、みなさんの活動を応援したいと考えています。

関係機関	地域で一緒にできること
いなべ市役所　長寿福祉課 TEL：0594-86-7819	・感染症対策の方法の相談 ・フレイル予防の相談
いなべ市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL：0594-41-2945	・地域のサロン・カフェ等の再開に向けた相談全般（各サロンにおいて具体的な感染症対策をどのように実践するか、現地にて相談することも可能です） ・コミュニティソーシャルワーカーが地域での相談に応じます ・必要な物品等の貸出（非接触型体温計、マイク等） ・感染対策グッズ作成方法の紹介 ・自宅でできる体操の紹介
いなべ市地域包括支援センター TEL：0594-86-7818	・介護予防、詐欺防止、介護保険などの出前講座 ・介護、医療、老人福祉に関する相談、訪問
いなべ暮らしの保健室 TEL：090-1789-0904	・地域のサロン・カフェ等の再開に向けた相談全般（各サロンにおいて具体的な感染症対策をどのように実践するか、現地にて相談することも可能です） ・理学療法士等による閉じこもりや運動不足解消のためのミニ講座の開催や、健康相談に応じます
元気クラブいなべ TEL：0594-46-8421	・元気づくりシステム各コースの紹介 ・体操DVDの貸出

地域活動について、手引きについてのご相談・お問合せは、上記機関にお気軽にご連絡ください。

引用・参考

・「新しい生活様式について」厚生労働省
・「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して通いの場等の取組を実施するための留意事項」厚生労働省
・「新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け）（6 月 5 日更新）」厚生労働省
・「11 月末までの催物の開催制限等について」内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室
・「新しい生活様式を身に付けて、感染症に強く持続可能な新しい三重県へ」三重県
・「コロナとうまく付き合うための　地域ふくし活動て・び・き」社会福祉法人阪南市社会福祉協議会
・「通いの場×新型コロナウイルス対策ガイド」東京都健康長寿医療センター研究所
・「公民館における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」公益社団法人全国公民館連合会

おわりに

新型コロナウイルス感染症拡大により、「ふだんのくらし」が過ごしにくい状況かと思います。今回は皆が当事者であり、活動者のみなさんも当事者であることを忘れず、一人の生活者として、ご自身や家族の暮らしを第一に、無理をしないことを原則に活動いただければと思います。

ふだんのくらしが戻る時期はまだ先かもしれませんが、この状況下においてできる過ごし方や活動を考え、『新しいつながり方・取り組み』につなげていける機会かもしれません。

私たちも手探りではありますが、みなさんと一緒に、継続した地域でのつながりづくりや支え合い活動に取り組んでいきたいと思っています。

■この手引きは令和 2 年9月 11 日時点での情報に基づき作成しています。
■この手引きは今後内容を追加・修正し、更新することがあります。

【参考様式】

感染防止対策チェックリスト

準備物

☐ 消毒液（物品消毒用）
☐ 消毒液（手指消毒用）
☐ ペーパータオル（物品消毒拭取用）
☐ マスク（マスク忘れ対応用）
☐ 受付名簿
☐ 体温計
☐ 手洗い石鹸
☐ ゴミ袋
☐ 手袋（物品消毒時の手荒防止）
☐ アクリル板、透明シート、フェイスシールド
（必要に応じて準備）
☐ マイク・ホワイトボード
（大声を出す必要がある場合）

会場の消毒

☐ テーブル
☐ 椅子、椅子の背もたれ
☐ 手すり
☐ ドアノブ
☐ トイレの洗浄レバーハンドル
☐ 電気のスイッチ
☐ エレベーターのボタン
☐ パソコン・マウス

対策のポイント

会場準備のポイント

○ 掃除、消毒、換気をしっかりと行う。
○ 使い捨ての物品を使用する。(紙コップなど)
○ 食事や菓子を出す場合は個装された物を用意する。
○ 道具や材料は共有しないように、個別に用意する。
○ 人と人との間隔を 1m以上保てるよう配慮して椅子を設置する。(対面の場合は2m 以上)
○ 感染拡大防止対策を実施していることを、参加者に示す。
(例:チェック済みのチェックリストを入口等に掲示する)

受付のポイント

○ 参加者が一度に入場しないよう配慮する。
○ 体温や体調を確認し受付名簿に記入する。(筆記具使用後は手指消毒する。)
○ 参加費は、おつりの必要が無いように呼びかける。
○ 参加費は、本人が直接箱などに入れるようにする。
○ マスクを持参していない場合は、マスクを支給する。
○ 参加人数が多く、感染拡大防止対策がとれない場合は、お帰り頂く事も検討する。

開始する時のポイント

○ プログラムの説明等は大声を出さず、マイクやボードで説明をする。
○ マスク着用を改めて確認する。
(お茶を飲む時などマスクをはずしている時は話をしない。話す時はマスクを付ける。)
○ ソーシャルディスタンス(対面 2m以上、横 1m以上)を参加者同士で確認する。
○ 目、鼻、口に触れる時は、手洗い又は手指消毒をすることを伝える。

開催中のポイント

○ 参加者が多い場合はグループに分け、グループ間の移動や接触を減らす。プログラムの説明等は大声を出さず、マイクやボードで説明をする。
○ 30 分に 1 回(5分程度)を目安として、原則2方向の窓を開けて換気をする。
・部屋の対角にある2箇所の窓を開ける。
・1か所しか開放できない場合は、扇風機を窓の方へ向けて設置する。

終了時のポイント

○ 参加者が一斉に帰らないよう、時間をずらすなどの案内をする。
○ ゴミは各自持ち帰るよう伝える。

終了後のポイント

○ 会場の掃除、消毒を行う。

【参考様式】

表面

受付名簿（健康記録表）

※発熱や風邪症状がある場合は、無理をせず自宅で療養してください。

※途中で体調が悪くなった場合も無理をせず、活動を止めてください。

	氏名	体温（℃）	風邪症状等の有無（該当に〇）	住所	連絡先☎
1			咳・倦怠感・味覚異常・臭覚異常・上記該当なし		
2			咳・倦怠感・味覚異常・臭覚異常・上記該当なし		
3			咳・倦怠感・味覚異常・臭覚異常・上記該当なし		
4			咳・倦怠感・味覚異常・臭覚異常・上記該当なし		
5			咳・倦怠感・味覚異常・臭覚異常・上記該当なし		
6			咳・倦怠感・味覚異常・臭覚異常・上記該当なし		
7			咳・倦怠感・味覚異常・臭覚異常・上記該当なし		
8			咳・倦怠感・味覚異常・臭覚異常・上記該当なし		
9			咳・倦怠感・味覚異常・臭覚異常・上記該当なし		
10			咳・倦怠感・味覚異常・臭覚異常・上記該当なし		
11			咳・倦怠感・味覚異常・臭覚異常・上記該当なし		
12			咳・倦怠感・味覚異常・臭覚異常・上記該当なし		
13			咳・倦怠感・味覚異常・臭覚異常・上記該当なし		

この名簿は、主催者で2ヶ月間程度保管し、経過後は処分します。

裏面

活動日時
年　　月　　日(　　)　　時　　分から　　時　　分まで

活動場所

代表者氏名･連絡先	
氏名	連絡先 ☎

※個人情報につき、取り扱いには注意してください。

※記入後は、主催者で2ヶ月間程度保管し、経過後は処分してください。