

つながりを切らないサロンづくり



鬼退治ゲーム！

桜の花びらが、春風にふわりと誘われ、活動的な季節へと向かい、「今年度のサロンはどんな風にしよう？」と思われているのではないのでしょうか？未だコロナ禍が続いている中、従来につながりが絶えることで、高齢者の「社会的孤立」、「筋力の低下」が心配されています。南あわじ市においても、昨年度はサロン開催が出来なかった所もあります。そこで、サロンの皆さんにお願いしていたアンケートを集計しましたので、ご参考にしていただけたらと思います。開催については、サロンのメンバーの方々との話し合いで決定していただき、つながりの絶えない元気な南あわじ市で生活をしましょう。

コロナに負けない取り組み

宣言中での一例



コロナ禍の「こんな時だから」「こんな時こそ」のつながりを工夫された活動も一緒に紹介します。

松帆江尻にある「サロンえじり」です。

このサロンは月1回サロンの開催日を隣保回覧でチラシを回し、日時と内容を伝えます。サロンの特徴として、老人クラブの役員を終了した人が、代表者を含む3人1組で1年間サロンの運営に携わっています。

今年はコロナ禍で思う様に活動出来ないサロンもある中で、サロンえじりは感染対策に工夫をこらした活動をしていました。

わくわく大作戦

ポイント 『密にならない工夫！』

- ・ 同じ時間に人が集中しないような工夫をする
- ・ 自宅にて個々で作れるように手芸材料セットを手渡しした
- ・ 作品の作り方の順序を展示して、わかりやすく工夫した

ポイント 『会場の玄関先での作品展！』

- ・ 家でも手芸が楽しめ、作品展があることで、作る励みになる

ポイント 『「できない」ではなく「できる方法」を考える』

- ・ 鬼退治ゲーム発案！

「コロナをやっつけるらしいよ！」「どうやって？」「金たわしで！」玄関先で鬼の面めがけて金タワシを投げ、コロナをやっつけていました。その際、声を出さなくてもいいように手順を紙に書いた。

コロナ禍でもわくわくするような内容を考え、閉じこもり防止が出来た。

- ・ 取りに来てもらう事で顔が見え、運動機能の維持もできる。



前の人か
たいじするまで
外でおまち下さい

サロンに参加しなくても
つながっています。

自宅でちょこっとお手伝い

サロンのお菓子を牛乳パックで作った可愛い入れ物に入れて持ち帰ってもらっています。作る方も、もらう方も笑顔になれる取り組みです。



配布したプリントでぬり絵
切り紙の展覧会



広田 中田サロン

コロナ禍で生まれた活動

サロンが中止になっても、気にかけている思いを届けているサロンがあります。

電話で近況報告を聞いたり、話したり、会えなくてもつながることができています。

電話をくれると「元気がでる」「明るくなれる」との嬉しい声も・・・。

その他にも、配布物（塗り絵・折り紙など）をして、次回開催時に作品の展覧会をしたサロンや、移動販売時に集まり、元気かどうかの確認、数回来てなければ連絡を取っているサロンもあります。

その他、アンケート結果からも沢山工夫しながら集まっているアイデアをいただきました。



新しいつながり

コロナ禍だからこそ「顔を合わせずとも、つながりを切らない、孤立させない新しいつながり方」が必要です。「でもやっぱり顔を見て集まりたいなー」そんな日常的な集まり方を記載してみました。

知恵・工夫

- ・立ち話・・・井戸端会議、おしゃべりは情報交換と元気の素
- ・ウォーキング・・・散歩で何気ない会話・ながら見守り（散歩しながら近所の見守り）
- ・ラジオ体操・・・体を動かし健康に
- ・おすそわけ・・・気にかけて合い・元気の確認
- ・訪問・・・見守りや見守られることの安心感
- ・声掛け・・・「畑、田んぼ、ゴミ出し、買い物」
- ・移動販売・・・買い物しながら世間話、地域の情報交換の場
- ・手紙、電話・・・支えたり支えられたり、
互いに他人を思いやることの大切さを再認識
- ・軒下サロン・・・屋内より屋外、密を避けての開催



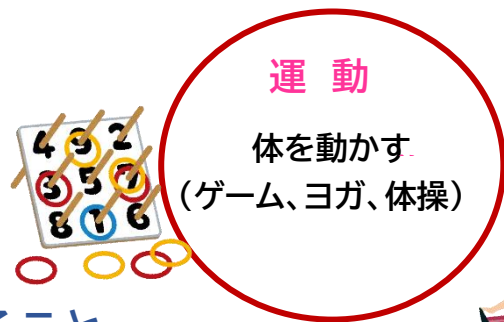
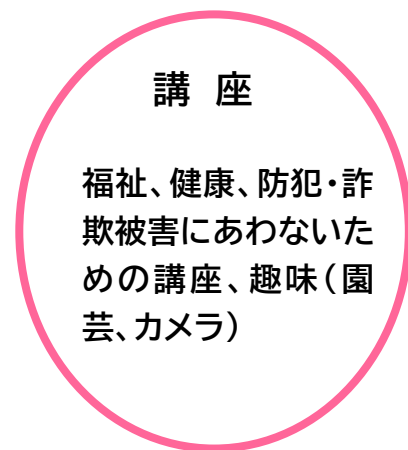
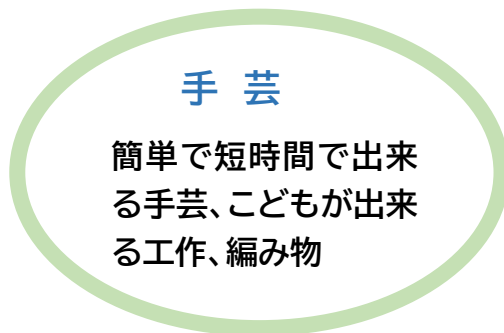
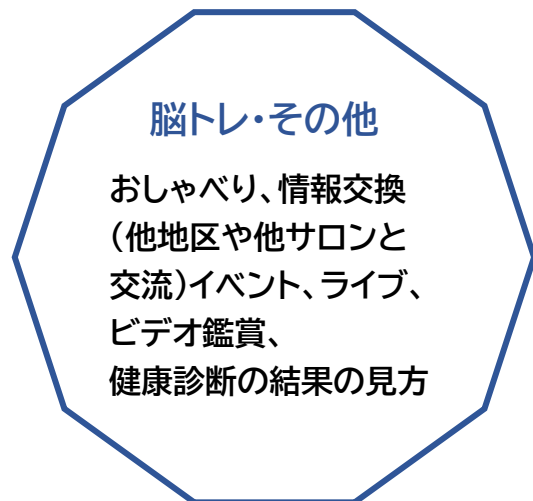
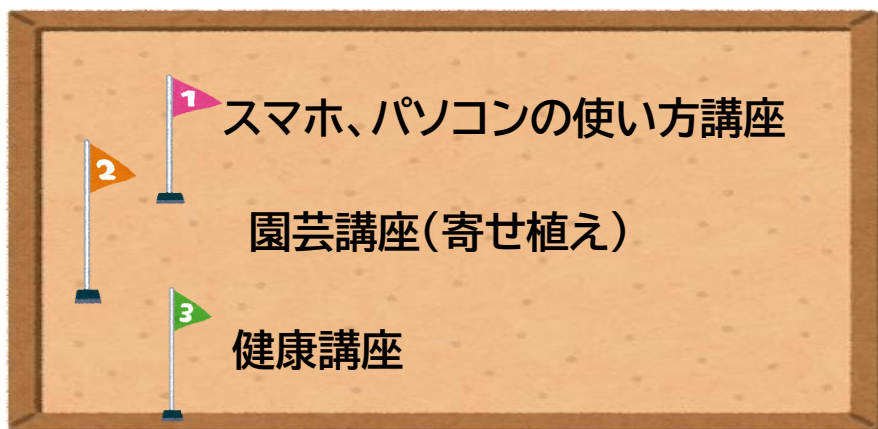
「K・G・S バーチャンズ」
ラジオ体操の様子

サロンアンケート結果

～ご協力ありがとうございました。活動が少ない中でも沢山のご意見を頂きました！～

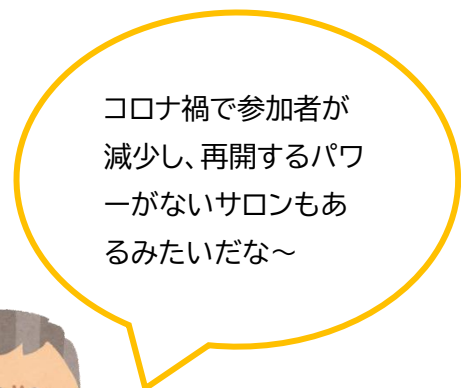


① サロンで今後してみたいことは？



② サロンで直面していること

- 代表者について・・・**なり手がいない**
休みたくても替わりがない
- 参加者について・・・**参加者の高齢化と減少**
新規の人がいない→参加者の特定化
コロナ禍が長く続いたため、外出がおっくう
体操の指導者がほしい
- メニューについて・・・**サロンメニューがない**
- その他・・・・・・・・・・**集まることが心配**
会場の準備が大変・交通手段



③コロナ禍でのサロン開催の内容で工夫したことは？

つながりを絶やさないように工夫したことは？

- ・換気、消毒、検温、マスク着用、密を避ける（間隔を取る、机の台数を増やす）
- ・開催時間を制限、コロナ予防のパンフレットを配る
- ・手芸、工作等グループ分けをして人数制限をした
- ・屋外で活動をした（グランドゴルフ、寄せ植え、体操）
- ・配布物（折り紙、プリント等）を渡し、持ち帰りをして各自自宅で製作
- ・手作り品をつくり、プレゼントとして見守り訪問をした
- ・サロンに来てもらえるよう面白いメニュー内容にした
- ・出前講座（介護・健康関係）を増やし、開催を絶やさないようにした
- ・清掃活動をした
- ・一緒に散歩をした（声かけは絶やさないようにした）
- ・次の予定は集まったメンバーで話し合っ決めて、続けて参加しやすいように工夫した
- ・連絡網をつくっている

コロナ禍でも出来る事はあるんだね！



サロンで心がけていること
みんなでおしゃべり出来ること、笑う事
また来月も来ようと楽しみにしていること、生きがいに思っていること

④今年度サロンへの思いを一文字に



『 健 』健康で楽しく仲間を増やそう、元気に健やかに



『 和 』サロンで和やかに、人とのつながりを大切に



『 楽 』楽しい集いの時間をもっと持ちたい、毎日楽しく、
ちょっと楽しんで、楽しく会話

幸

集

コロナを気にしないで集まれる事、早く大きな声を出して笑いたい

笑

笑いが絶えない
一年・楽しく笑って話したい

続

ずっと会が続きますように

仲

みんなで仲良く過ごしたい

思

相手の気持ちを思いやる
体に気を付ける

その他の一文字

憩、忍、活、認、決、挑、努、会、人、輪、話、新、集、明、体、続、安、絆、糸、友、謝、繫、病、若、穩、心、合

たくさんのご意見ありがとうございました。今後のサロン活動に役立てていただき、息の長い活動につなげてほしいと思います。資材の貸出しや運営に関する相談などありましたらお気軽に社協までご連絡ください。