“密”を避けたわたしたちの
つながり方
～今だからできること～

社会福祉法人ふじみ野市社会福祉協議会

令和２年５月１５日発行

密を避けたわたしたちのつながり方

～新型コロナウイルス感染拡大の中、今だからできること～

埼玉県では令和２年４月７日に緊急事態宣言が発出され、不要不急の外出の自粛、人との接触を減らすことなどが求められています。５月４日には緊急事態宣言が５月31日まで継続されることとなり、見通しの立たない状況が続いています。

そのような中、社協支部活動や様々な地域活動に取り組んでこられた福祉委員・ボランティアの皆様は活動の中止が相次ぎ、不安やとまどいを感じておられることと思います。

そこで、本冊子では福祉委員・ボランティアの皆様の今までの活動が途切れることなく、そして地域とのつながりを継続していくためには今何ができるのか、そういったことを考える参考にしていただこうといくつかの方法をまとめました。

皆様の活動に少しでもお役に立てれば幸いです。

１　自分や家族の暮らしと健康を第一に

新型コロナウイルス感染症は自分自身にも感染リスクがあるとともに、自分が感染を広げてしまう可能性もあります。皆様もまずは一人の地域住民として、自分や家族の暮らしを第一に、健康管理や感染防止に十分留意しながら、決して無理のない生活を送ってください。

２　つながりを保ち続けるために

地域の方々の孤立を防ぐための見守り活動やサロン活動、福祉委員・ボランティア同士のつながりなど、今まで皆様が築き上げてきた様々なつながりの維持が困難になってきています。しかしながら、このような中でもつながりを保ち続ける方法がいくつかあります。

（１）電話

日頃皆様が使用している電話もつながりを維持するための立派な道具です。普段皆様が見守っている方やサロン参加者への安否確認、福祉委員・ボランティア仲間同士などでお互いに連絡を取り合ってみてください。特に要件がなくても電話で話をすることで相手は安心感を得ることができますし、相手のちょっとした変化に気付くことがあるかもしれません。

（2）インターホン越しの会話

集まったり、直接会ってお話しすることはできなくても、インターホン越しにお話しすることで安否確認や近況を把握することは可能です。

不在の場合は、近況を尋ねるメモやメッセージカードなどをポストに投函するだけでも相手の安心感につながります。

（3）オンライン（メール・LINE など）

メールや LINE（無料メッセージアプリ）を活用してコミュニケーションをとることができます。ちなみに、LINE では最大６人までなら同時通話（ビデオ通話）ができます。福祉委員やボランティア同士の会議などに活用できるかもしれません。

「メールとかよくわからなくて・・」という方は、この機会に詳しい方を見つけ、ご自分たちの活動に誘うなど新しい仲間づくりにも挑戦してみてください。

（4）自宅でできるボランティア活動

日頃は忙しく活動されている皆様も、今は自宅に居ることが多いと思います。自宅でできるボランティア活動を見つけ、それを使って地域とつながる方法もあります。

【例】

・マスクづくり（市内の施設等へ配付）
・庭やベランダでの野菜づくり（収穫物を子ども食堂などに寄付）
・食料品（缶詰やレトルトなどの保存食）の寄付（必要としている方へ寄付）
＊ご興味のある方はふじみ野市社会福祉協議会へご相談ください。

皆様からご寄付いただいた手作りマスクの一例です。ふじみ野市社協が責任を持って市内の施設などにお届けします。

小学生が作ってくれました

（5）声かけ

皆様が普段見守っている方やサロン参加者、活動仲間を買い物の時などに見かけた際の声かけも有効です。ただし、長話は禁物、相手との距離を十分に取ったうえで、一言二言で済ませましょう。

（6）困っている方が「困っている」と言いやすいように

皆が大変な思いをしている現在の状況下では、「自分も我慢しなくてはいけない」、「こんなことで困っているなんて言ってはいけない」という思いを持ってしまい、困りごとを言い出せない方がいるかもしれません。それは、普段見守っている方はもちろん、場合によっては、活動仲間の中にもいらっしゃるかもしれません。

皆様の余裕がゆるす限り、困っている方々が「困っている」と言いやすくなるような雰囲気づくりを今まで以上にお願いします。

3　ピンチをチャンスに変える

社協支部の活動や地域活動は、新型コロナウイルス感染症との相性は非常に悪く、様々な活動を阻害されてしまう状況にあります。

しかしながら、地域には障がいなど様々な要因により、地域とつながりたくてもつながることができず、孤立している人もいます。ここで紹介した方法は、そのような「つながりづらい人」ともつながる方法となり得るかもしれません。

「当たり前」がそうでなくなった今、「新しい生活様式」を踏まえた「私たちなりの活動」を創り出すチャンスではないでしょうか。

4　お役立ち情報

（1）新型コロナウイルス感染症電話相談窓口（ふじみ野市ホームページより）

①皆さんの健康維持のために

健康上の相談など	保健センター	電話 264-8292

②子育て中の皆さんへ

放課後児童クラブなど	子育て支援課	電話 262-9033
保育園、認定こども園など	保育課	電話 262-9035

③生活の維持にお困りの方へ

生活費の貸付	社会福祉協議会	電話 264-7212
家賃の給付	ふくし総合相談センター	電話 262-8130
市税等の猶予	収税課	電話 262-9015

（２）新型コロナウイルス便乗詐欺に注意（埼玉県警察ホームページより）

埼玉県及び隣接県で下記のような不審な電話が確認されたそうです。
地域の方からこのような電話があったとお聞きした場合は東入間警察署（電話 269-0110）へ連絡してください。

- 市職員になりすまして「コロナウイルスを除去する機械を取り付ける水道工事をする。」等と言い、高額な工事代金を請求する不審な電話。
- 息子（孫）になりすまして「風邪をひいてしまった。これから病院で新型コロナの検査を受ける。結果が出たらまた電話をする。」等と言い、のちに現金を要求する不審な電話。

今後、給付金に関する詐欺の増加が予想されます。
不審なはがきや電話が来たら、必ず確認・相談を！！

（３）新しい生活様式の実践（厚生労働省ホームページより転記）

① 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の３つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ２ｍ（最低１ｍ）空ける。
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは３０秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

② 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「３密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養。

③ 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- １人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ジョギングは少人数で
- 予約制を利用してゆったりと
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 狭い部屋での長居は無用

冠婚葬祭などの親族行事
・多人数での会食は避けて　・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

④ 働き方の新しいスタイル

・テレワークやローテーション勤務　・時差通勤でゆったりと
・オフィスはひろびろと　・会議はオンライン
・名刺交換はオンライン　・対面での打合せは換気とマスク

（4）マスクの着用や運動不足による熱中症に注意（NHKホームページより）

マスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きを感じづらくなり、知らないうちに脱水が進み熱中症になるリスクがあります。

また、外出の自粛で運動不足が続くと汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできないほか、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすくなると言われています。

【熱中症予防のための７つのポイント】

①３食きちんと食べる。
②のどが渇いたなと感じ始めたら水分摂取。
（多量のカフェイン摂取を控える）
③経口補水液を家族１人２本×３日分常備。
④クーラーをすぐつけられるよう調整し、暑いと感じる場所にいない。
⑤換気をこまめにし、湿度も高くならないよう注意。
⑥快適な環境でよく睡眠をとる（疲労も熱中症リスク）。
⑦人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う。

（5）電話やインターホン越しで話すときのポイント

①やさしく、丁寧に話す。
②伝えたいことを始めに話す。
③手短に、わかりやすく伝える。
④個人情報は話さないようにする。
⑤メモやメッセージカードを作る場合は、大きな字で、短い文章で書く。
淡い色（黄色・水色など）で書くのは控える。個人情報も書かない。

５　最後に

ここで紹介した方法はほんの一例です。私たちも引き続きより良い方法を考えて参りますので、皆様もこの機会にぜひ考えてみてください。しかしながら、今まで皆様が実践されてきた方法（直接顔を合わせてのコミュニケーション、みんなで集まること）の価値が変わることは決してありません。

また、繰り返しになりますが、まずは自分と家族の健康と暮らしを第一にし、無理はしないでください。

ふじみ野市社会福祉協議会は地域の皆様と力を合わせ、この難局を乗り越えて参りたいと思います。

＊本資料は令和２年５月 14 日時点での情報に基づき作成しています。

【参考資料】

社会福祉法人大阪市社会福祉協議会
「集まれなくてもつながる方法」（令和２年４月 30 日）

認定特定非営利活動法人日本ボランティアコーディネーター協会
「人と人のつながりを大切にするボランティアコーディネーターの皆さんへ」
（令和２年４月 16 日）

ふじみ野市ホームページ
「新型コロナウイルス感染症の電話相談窓口」（令和２年５月８日）

埼玉県警察ホームページ
「新型コロナウイルスに便乗した不審電話に注意！」（令和２年５月７日）

厚生労働省ホームページ
「新しい生活様式」の実践例（令和２年５月７日）

ＮＨＫホームページ
「マスクや運動不足…新型コロナでリスク高まる熱中症どう防ぐ？」
（令和２年５月 12 日）

【発行】
社会福祉法人ふじみ野市社会福祉協議会
ふじみ野市福岡１－１－１
本部　電話　２６４－７２１２
大井支所事務所　電話　２６６－１９８１
ふくし総合相談センターにじいろ　電話　２６５－６３００

ふじみ野市 PR 大使「ふじみん」