



# 地区社協かわら版

令和2年 9月19日

広報部会第236号

070-5560-5535

千丸台地区社会福祉協議会

収束の見えぬコロナ過と残暑に 心よりお見舞い申し上げます

何時までも収束の気配も見えない新型コロナウイルスの蔓延に加え、例年になく高温と熱帯夜の日々が続き、身近での熱中症の多発に心身の疲れもあり今後に向け特に高齢の方・病弱の方々等は無理を避け栄養ある食事と十分な睡眠による体調保持は勿論のこと予防にお心がけ頂ければと願っています。

目に見えぬウイルスや熱中症の予防には自分を守るための自身の日頃の注意と努力が必要とされます。当分の間はマスクの装着・マメな手洗いや3蜜を避け、適時の水分補給や休養をお心掛け頂くと共に、特にバス車中や道路での長い立ち話はお互いを守り周囲の迷惑にならぬ為にもご遠慮ください。

**安心訪問は当分の間、電話での安否確認をさせていただきます。**

ご周知の通りコロナ蔓延の中での訪問は、訪問対象の方及び訪問員相互の安全のためコロナ蔓延過が収まるまでの当分の間、月2回程度の電話による安否の確認をさせていただきますので担当訪問員から電話が掛りましたら現状を（変わらない・心配が有る等）簡単にお伝え頂けますようご協力の程宜しくお願い致します。尚心配とお答え頂いた場合は、改めて民生委員がお伺い致します。

**配食は毎週水曜日（休日除く）に変更して再開しました。**

コロナ過により止む無くお休みさせて頂いた配食サービス&見守り活動は木曜日から水曜日に変更し、午後4時頃お届けします。

単価 一食350円 入会時 補償金1000円（退会時返金）

問い合わせ 383-1287又は 070-5560-5535へ

この表は再開後の予定です 活動内容により再開時期が異なります

令和2年10月活動カレンダー

千丸台地区社会福祉協議会

日	曜日	時間	活動内容	場所
2	金	13:00	ふれあいサロン(囲碁将棋・手芸・麻雀・貸本)	地域福祉拠点
3	土	10:00	体操OB会 13:00 転倒予防体操普及講座	第一集会所
4	日			
5	月	13:00	パソコン初心者から高度内容の講習&相談会	地域福祉拠点
6	火	13:00	ふれあいサロン(手芸・麻雀・貸本・囲碁将棋)	地域福祉拠点
7	水	15:30	配食サービス&安否確認活動	地域福祉拠点
8	木			
9	金	13:00	ふれあいサロン(麻雀・貸本・囲碁将棋・手芸)	地域福祉拠点
10	土	13:00	転倒骨折予防体操普及講座	第一集会所
11	日			地域福祉拠点
12	月	13:00	パソコン初心者から何でも相談&講座	地域福祉拠点
13	火	13:00	ふれあいサロン(貸本・囲碁将棋・手芸・麻雀)	地域福祉拠点
14	水	15:30	配食サービス&安否確認活動	地域福祉拠点
15	木			
16	金	13:00	ふれあいサロン(貸本・囲碁将棋・手芸・麻雀)	地域福祉拠点
17	土	10:00	体操OB会 13:00 予防体操普及講座	第一集会所
18	日			
19	月	13:00	パソコン初心者講習&相談会	地域福祉拠点
20	火	13:00	ふれあいサロン(囲碁将棋・手芸・麻雀・貸本)	地域福祉拠点
21	水	10:00	子育てサロンあんぱんまん	第二集会所
		15:30	配食サービス&安否確認活動	地域福祉拠点
22	木			
23	金	13:00	ふれあいサロン(手芸・麻雀・貸本・囲碁将棋)	地域福祉拠点
24	土	11:30	子供を交え異世代ミニ食事会	地域福祉拠点
		13:00	転倒骨折予防体操普及講座	第一集会所
25	日			
26	月	13:00	パソコン初心者講習&相談会	地域福祉拠点
27	火	13:00	ふれあいサロン(麻雀・貸本・囲碁将棋・手芸)	地域福祉拠点
28	水	15:30	配食サービス&安否確認活動	地域福祉拠点
29	木			
30	金	13:00	ふれあいサロン(貸本・囲碁将棋・手芸・麻雀)	地域福祉拠点
31	土	13:00	転倒骨折予防体操普及講座	第一集会所

2020.6月

# ボランティア活動は

## 私たちのまちの宝物

～これからも「つながり、支えあう」ために～

私たちのまち横浜では、ボランティア活動が長い年月をかけ、暮らしの一番近くで、「つながり」を大事にしながら大切に育まれてきました。

その活動は地域の力そのものであり、ほかの何ものにも代えがたい宝物です。

しかし、感染症の拡大という社会全体を覆う大きな不安の中、人々が距離を取ることを求められた結果、多くの活動が休止となりました。

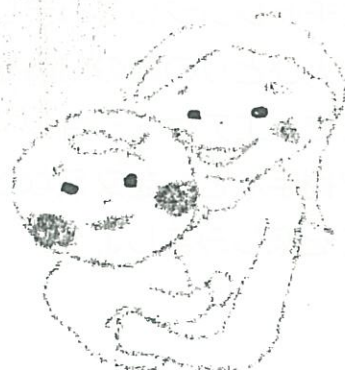
自分のまちを大切に思い、気をかけ、声をかけ、見守り、助け合う。

ボランティア活動にしかできない、身近な地域での支えあいやつながりづくりを、このまま途絶えさせたくはありません。

離れていてもつながりあうために、今、何ができるのか。

活動の目的を見つめなおすところから、私たちと共に考え、取り組んでいただけたらと願っています。

～いま、横浜で起こっていること～



休業等による  
困窮者の増加  
2カ月で  
社協への相談  
約 28,000 件

交流の機会が  
減ったことによる  
孤立・孤独感

自粛による  
体力の低下や  
恐怖心の増加

## はじめに・・・ 活動の目的をみんなで再確認しよう。

なんのために  
始めたんだっけ？

なにを大切に活動を  
してたんだっけ？

### まずは話し合いから

話し合う機会すら持てないまま、休止している活動が多いと思います。  
ボランティア一人ひとりが何を思いどう過ごしてきたのか、話し合うことから始めましょう。

### 誰のための 何を大切にしてきたのか

活動が続ける中で、あるいは休止したことで、目的が何だったのかが見えづらくなる場合があります。  
途中で変わっていることもあるかもしれません。

どうして活動をはじめたのか、大切にしてきたことは何か、原点を振り返ってみましょう。

### 焦らずに じっくりと

今までの活動を再開することを前提にする必要はありません。  
どうすれば不安が取り除けるのか、活動の目的を大事にできるのか。  
焦らずじっくりと、納得するまで話し合しましょう。

## サロン・交流 集いの場

## 少人数でも、集まろう。つながろう。

### 人と人がつながりあえる 大切な場所

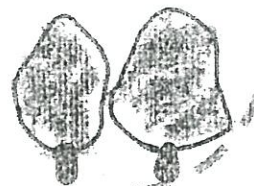
サロンや集いの場は誰もが気軽に集い、人と人との出会い、つながりあえる地域の居場所です。  
少人数でも集まって、顔を見て声を交わせれば、お互いのちょっとした変化にも気づけます。

### 会えなくてもつながっている 心の拠り所に

つながりをもつことで孤独をやわらげ、安心感や生活の豊かさを得られるとともに、困りごとに気づき、相談できる関係もうまれます。  
会えないときは電話や手紙で気持ちを伝えあうことで、つながりを実感できるはずですよ。

### 例えば・・・

- ・これまでと同じ場所で実施する場合には、参加人数を減らし、回数を増やすなどの工夫をしましょう。
- ・参加者もボランティアも少人数で、庭先やガレージなどを使って交流できる工夫にチャレンジしてみましょう。
- ・一人ひとりの席の間隔を十分にとったうえで、エアケーション（エアタッチ、エア握手など）を交えながら会話を楽しみましょう。



## 生活支援

# ちよこボラ活動で、つながり続けよう。

### ご近所さんだからこそ 支えあえる

生活の中のちょっとしたお手伝いをするちよこボラ活動は、ご近所さん同士だからこそ気づける暮らしの困りごとを、自分たちの問題として助けあいの輪を広げていくことができる、大切な活動です。

### 触れ合うことの多い活動だからこそ

家事支援や外出の付き添いなどは、生活を支えるなくてはならない活動です。直接触れ合う機会が多いため、活動前後の体調確認や消毒、マスク着用などと合わせて、利用者と活動内容について事前に細かく確認しましょう。

### 例えば...

- ・集まって調理するリスクを避けるため、スーパーや作業所にお弁当を注文したり、お惣菜と調理するものを組み合わせるなど、調理時間を短くしながら、活動の工夫をしましょう。
- ・お弁当を渡す際の会話は、お互いが心を通わせたり、相手の変化に気づける大切な時間です。一定の距離をとるよう工夫したり、会話の時間が短くなる場合には、電話や手紙で気持ちのつながりを持ち続けましょう。



## 見守り活動 安否確認

# 孤立しやすい時だからこそ、見守ろう。

### 日々の暮らしに安心感を

見守り活動や安否確認は、同じまちに暮らす人を孤立させることなく、住民だからこそその気づきから困りごとを見つけ、必要な支援へつなげていける活動です。また、見守るまなざしは日々の暮らしに温かさや安心感を生み出します。

### お互いの暮らしを気にかける

雨戸の開け閉めや洗濯物の状況、新聞や郵便の受け取り、生活音や匂いなど、直接会わなくても気づけることはたくさんあります。気づきのポイントをまとめ、皆で意識してみるなど、日常生活や日常習慣を通じて緩やかに見守りましょう。

### 例えば...

- ・訪問の際の会話は、お互いが心を通わせたり、相手の変化に気づける大切な時間です。一定の距離をとるよう工夫したり、訪問が難しい場合は、電話や手紙で様子を伺い、「気にかけていますよ」という思いをさりげなく伝えましょう。
- ・ご近所で気にかけている方から、いざという時連絡をもらえる関係や一人で抱え込まない体制をつくるなど、見守りの目を増やしてみましょう。



地域の自助・共助作業の推進をサポートする

## 地区社協の活動仲間を募っています

財政難の日本社会、付けは地域依存に施策転換が予想されます。

「住み慣れた我が家・慣れ親しんだ部屋で」いかにも優しく綺麗な言葉、皆様は真剣に自分の将来を考えた時、素直に受け入れられますか？、しかし将来それが現実と成れば此れからの地域住む我々も大きく変わらねばなりません。特に人材も資力も劣る当地域、何よりも皆が安心と癒しの築ける地域の自立を目指す為の地域力、お互い出来る事で微力を寄せ合う自助・共助（助け合い）の実践こそが力の劣る地域だからこそ必要な自身を守る力かと思えます。当地区社協はそんな地域の1日も早い実現を願い乍ら活動を進めています。

### 主な活動内容

- |                |               |
|----------------|---------------|
| * 安心訪問推進活動（随時） | * 食事サポート      |
| * 外出支援（随時）     | * 在宅応急支援（随時）  |
| * 転倒骨折予防体操普及講座 | * 癒し環境整備（随時）  |
| * 子育てサロンあんばんまん | * 住民交流センター    |
| * 地域ふれあいサロン    | * 児童福祉部会      |
| * 高齢福祉部会       | * 地域活性化事業（本部） |

上記の活動仲間を募っています。 千丸台地区社協 383-1287 に

# 横浜市救急相談センター #7119のサービス内容

## ● 受診できる病院・診療所を知りたいとき



### 救急医療情報センター

そのとき受診可能な病院・診療所の案内を行います。

年中無休 / 24時間対応

FAX 045-212-3808 (聴覚障害者専用)  
FAX受付後に病院・診療所と調整の上、折り返します。

## ● 急な病気やけがで、病院・診療所に行くか、救急車を呼ぶか迷ったとき



看護師が  
お答えします

### 救急電話相談

症状に基づく緊急性や  
受診の必要性についてアドバイスします。

年中無休 / 24時間対応

緊急性が高ければ...  
そのまま119番へ転送

緊急性が低ければ...  
病院や診療所を案内

※必要に応じて、看護師は医師に助言を求めてから判断します。

#### ご利用時の 留意事項

お薬の飲み方などの質問や、現在かかっている病気の健康相談、セカンド  
オピニオン等についてはお受けできません。  
必ず病院・診療所に受診が可能か電話でご確認の上、お出かけください。

# 横浜市救急相談センター(#7119)以外の 救急相談サービスのご紹介

※緊急性があると思われれば  
ためらわず  
救急車を要請して  
ください。

## 横浜市救急受診ガイド

### 横浜市救急受診ガイドとは

急な病気やけがで、救急車を呼ぶか、  
病院・診療所を受診するか迷った際に、  
該当する症状を選択し、緊急性や受診  
の必要性を判断できるサービスです。

### 何を判断できるのか

判定結果により、次のことが分かります。

- 救急車を呼ぶべきか
- 何時間以内に受診するべきか
- 何科を受診するべきか

### 緊急性の判定結果について

赤

救急車を  
呼びましょう

黄

今すぐに  
病院・診療所で  
受診しましょう

緑

病院・診療所で  
受診しましょう

### 利用方法

パソコンまたはスマートフォンから「横浜市救急受診ガイド」にアクセス  
することで、すぐに利用できます。

※横浜市救急受診ガイドは冊子版もあります(各区消防署で配布)。



アクセスはこちらから

横浜市救急受診ガイド

横浜消防マスコット  
キャラクター  
ハマくん

[http://www.city.yokohama.lg.jp/shobo/  
qq/jushinguide/](http://www.city.yokohama.lg.jp/shobo/qq/jushinguide/)



こんなとき!!

たばこ、洗剤、化粧品などの  
誤飲・誤食があったとき

### 中毒情報相談室(神奈川県医師会)

☎045-262-4199

24時間年中無休

※すでに症状が出ている場合は、  
お近くの病院・診療所で受診してください。



### 薬物情報電話サービス

(神奈川県保健福祉局生活衛生部薬務課)

☎045-210-4969

相談日 / 月曜日~金曜日

※祝休日、年末年始の閉庁日を除く

相談時間 / 8:30~12:00、13:00~17:00

医薬品や化学製品に  
関する相談をしたいとき