

ふれあい・いきいきサロンアンケート集計結果

・

伊賀市社協が提案する

「新しい生活様式」におけるサロン活動実践





はじめに

伊賀市社会福祉協議会は、地域住民、ボランティア・NPO、民生委員・児童委員、社会福祉法人等様々な関係機関と協働しながら、ボランティア活動、地域福祉活動を通じ、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、つながりづくりを進めてきました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大は、人と人が互いに距離を取り、接触する機会を減らすよう求められており、このため地域住民等による福祉活動やボランティア活動は休止や延期等活動自粛を余儀なくされました。

特に、閉じこもりによる高齢者の虚弱化の進行、社会的孤立の深刻さ等を解消していくために、地域の中での居場所づくりとして「ふれあい・いきいきサロン活動」を積極的に進めてきている中で、こうした状況は、誰かとつながっていること、誰かを支えたり支えられたりしていることの大切さを再確認する機会となりました。

そして何よりも、新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛中でも、つながりを途切れさせない活動、必死につながろうとする取り組みとして、ふれあい・いきいきサロンの活動を継続させていくために、創意工夫をこらし、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に配慮した活動のあり方を、ご協力いただいたアンケートの現在の活動状況等集計結果に基づき、伊賀市社会福祉協議会として「新しい生活様式におけるサロン活動実践」をこれからの活動の参考となるよう提案を作成させていただきました。

コロナ禍だからこそ、活動継続をさせるヒントとなりますよう、ぜひご活用をのほどをお願いいたします。



目次

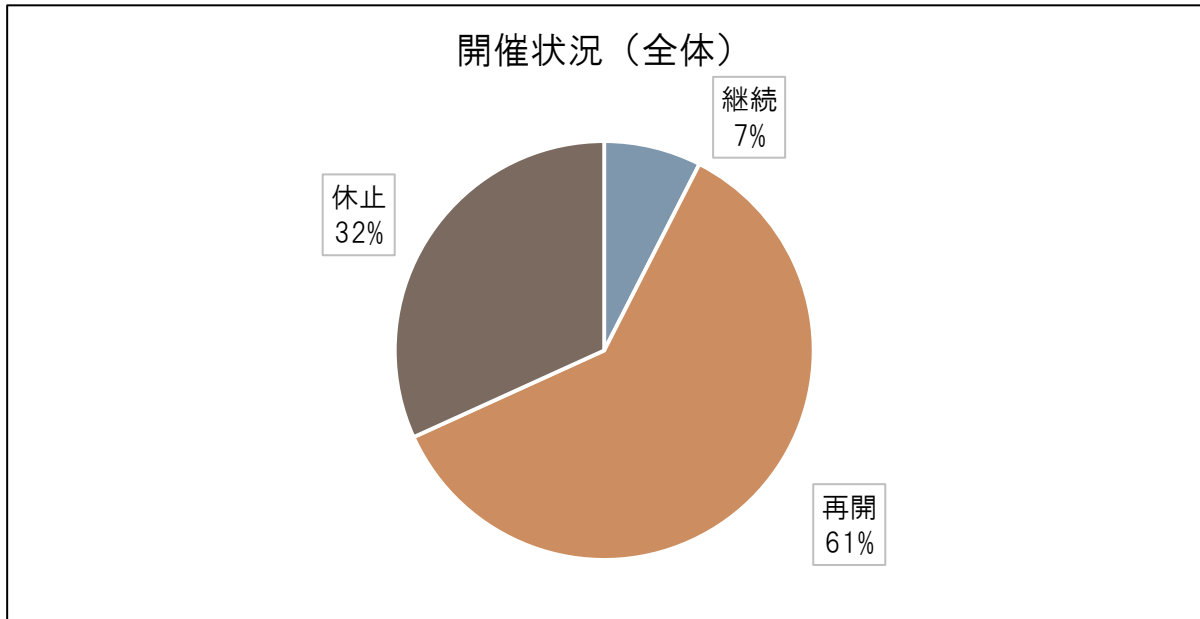
- * ふれあい・いきいきサロンアンケート集計結果 (P 2～7)
 - ◆ サロンが開催できないことで、参加者から寄せられた声や反応
 - ◆ サロンの再開するための条件とは？
 - ◆ 今後サロンを運営していくにあたり、不安や悩み・意見等

- * コロナ禍だからこそ、つなげていきたい活動の術 (P 8～12)
 - ・ 密をさけたコミュニケーション の巻
 - ・ 自宅や屋外で活動してみよう の巻
 - ・ 電話や訪問でつながる の巻
 - ・ 紙があればつながれる の巻
 - ・ オンラインツールでつながりつづける の巻

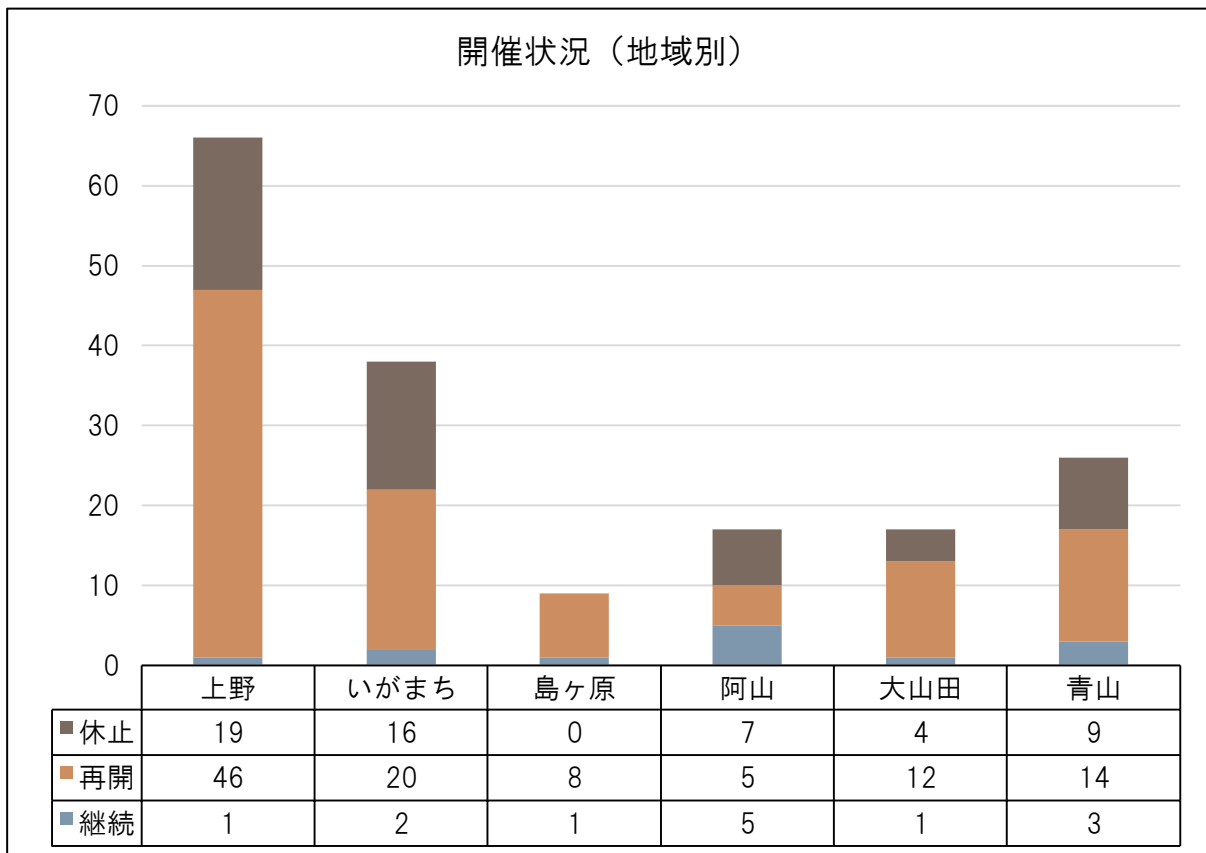
- * 通常サロンでの課題と提案 の巻 (P 13～14)

ふれあい・いきいきサロンアンケート集計結果

257 団体中 173 団体が回答（回答率：67.3%）

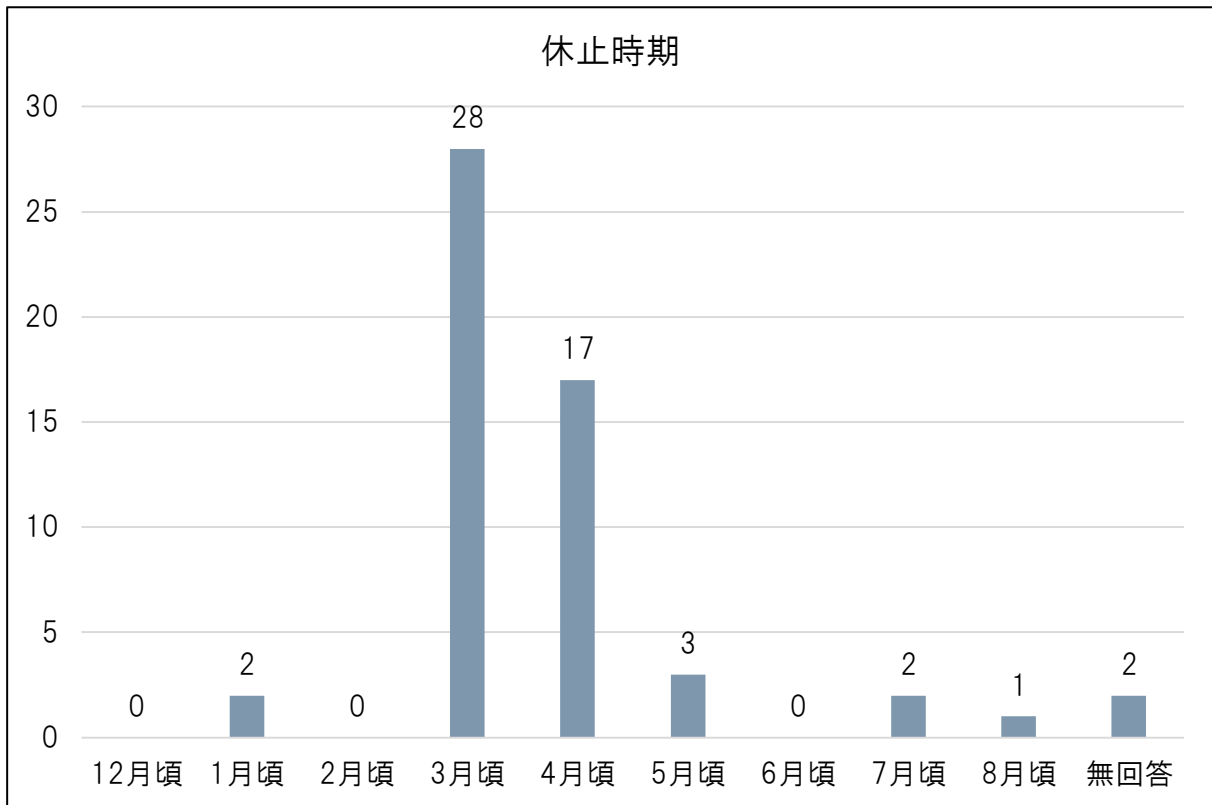


10 月末時点での集計として、全体の 32%が休止している状況となっています。

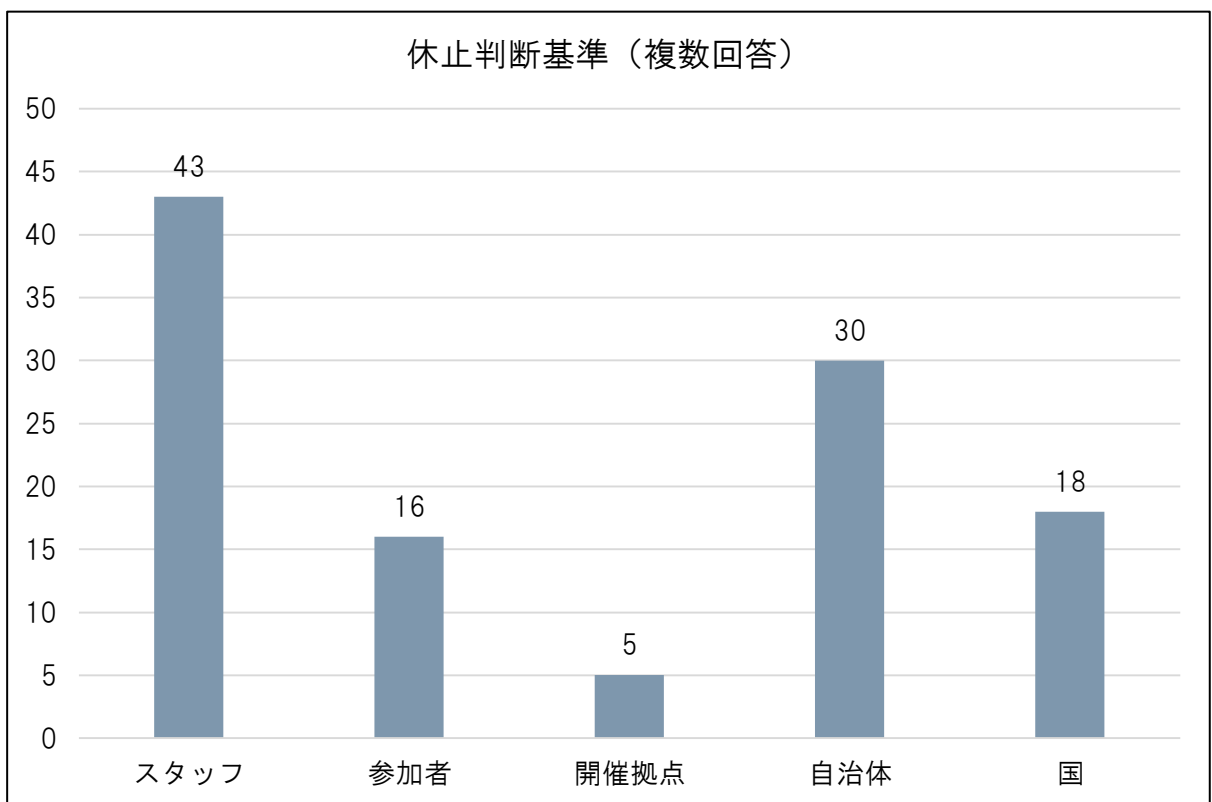


10 月末現在の各地域での休止の割合が、いがまち地域が一番高く 42.1%で、島ヶ原地域が 0% でした。

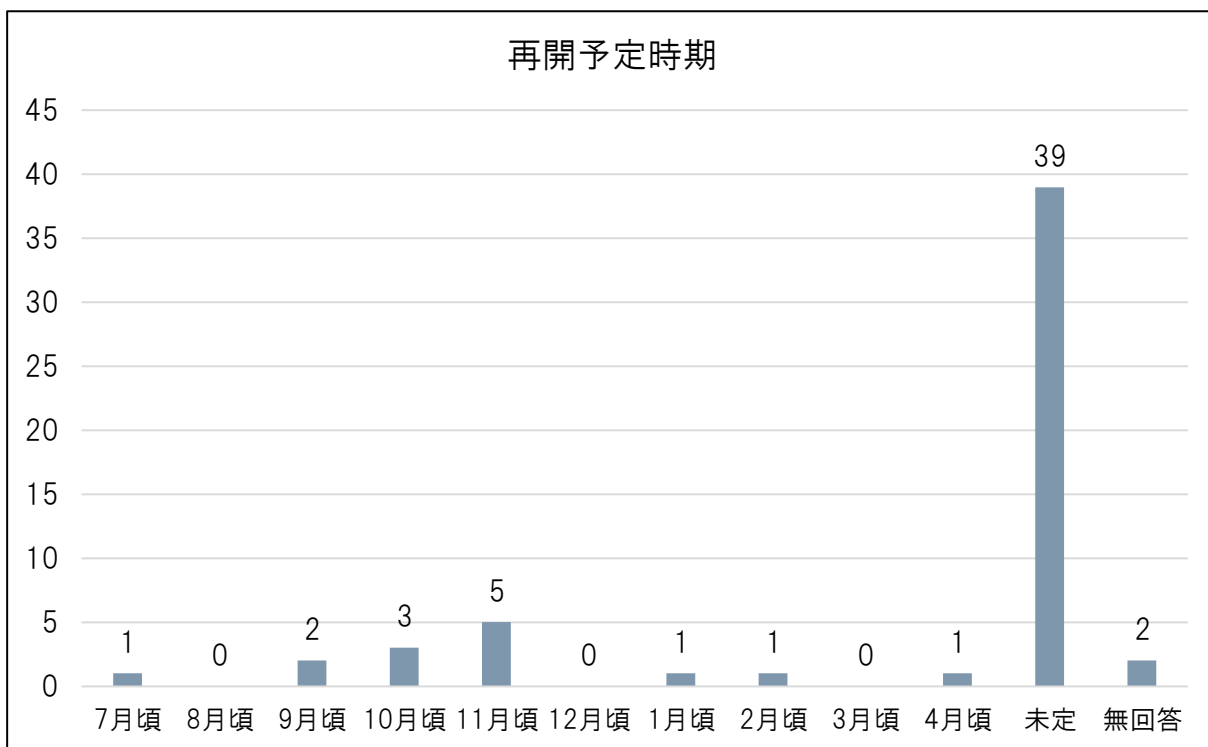
（上野：28.8% いがまち：42.1% 島ヶ原：0% 阿山：41.4% 大山田：23.5% 青山：34.6%）



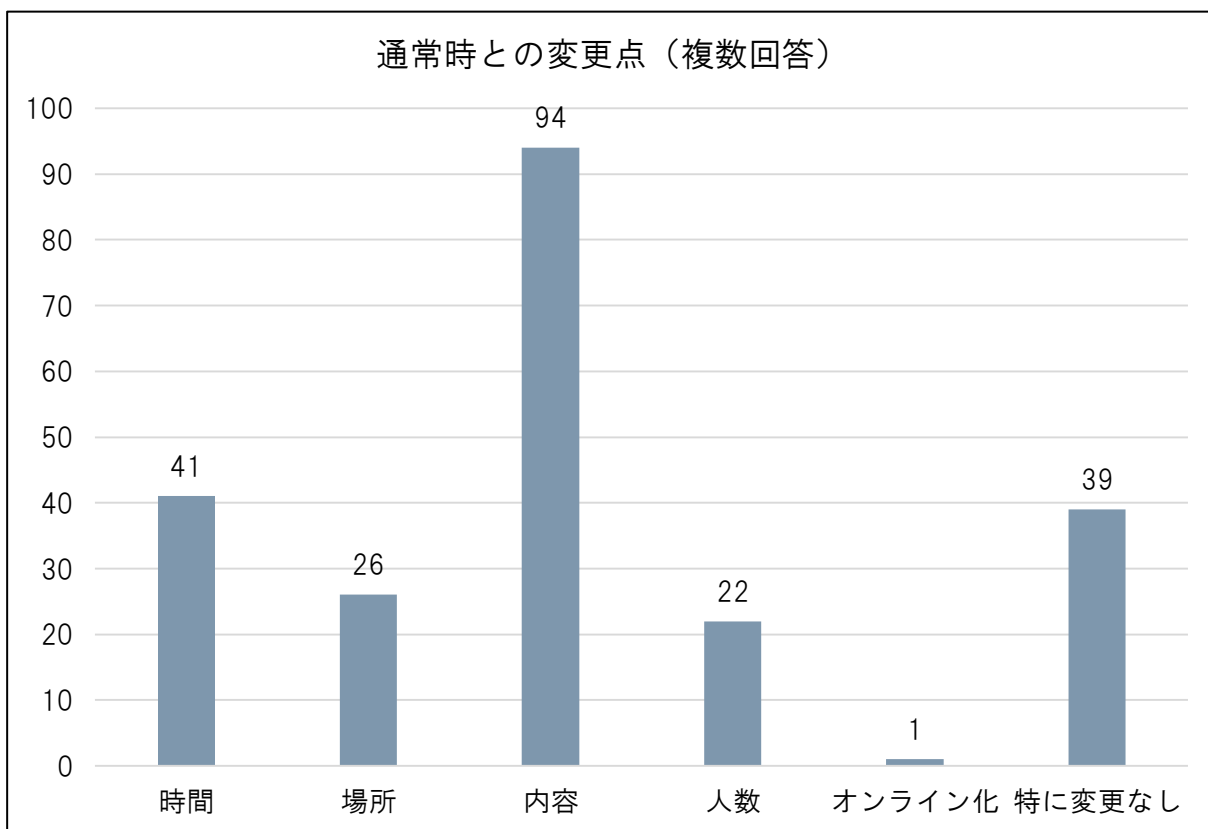
新型コロナウイルス感染症の拡大と連動し、3月頃からの休止が50.9%、4月頃からの休止が30.9%でした。



休止の判断の基準として、スタッフの意見が38.3%であり、開催する側の配慮が大半を占めています。次いで、自治体の状況を見ての判断が26.7%であり、多くの参加者からはサロンの継続を望まれています。しかし、「やむを得ない」「仕方がない」という声が多数ありました。



再開時期は、未定であるところがほとんどを占めています（70.9%）。現状を含めて、再開できる根拠や判断が困難である状況がうかがえます。



変更点としては、内容の変更が最も多かった。通常通り実施しているところもある一定数あり、オンライン化については、子育てサロンの1件でした。

◆サロンが開催できないことで、参加者から寄せられた声や反応

休止していると回答頂いた方に「サロンの休止になったことで、参加者からどのような反応がありましたか？」と聞いたところ・・・

多くの意見として・・・

- ・このような状況では、仕方がない（22件）
- ・早くみんなに会いたいけれど、会えないのでさみしい（9件）
- ・サロンのある日をいつも楽しみにしていた（9件）
- ・話をしたり、体を動かす機会が少なくなり、とても残念（8件）

その他にも・・・

- ・大きな声を出すことができないので、中止はやむを得ないが、歌わなくても、集まって顔を合わせるだけでもしたい。
- ・いつ再開されるのか分からない・・・。このままサロンが無くならないか不安。

サロンが開催できないことで、参加者の不安や普段から開催を楽しみにしている等、「参加したくてもできない」「こんな状況だから仕方がない」というもどかしい気持ちや声が大半を占めました。
やはり、サロンが開催されていることの必要性を改めて認識することのできる結果となりました。



◆サロンを再開するための条件とは？

では、安心して再開できる条件や基準は、どのようなことが必要となるのでしょうか？

- ・地域・区の行事が再開されれば・・・
- ・参加する際、検温、マスク着用、消毒、換気、ソーシャルディスタンスの徹底
- ・三重県のコロナ感染者が0になる日が続き、国内の感染者数をもっと少なくなる
- ・自分たちの地区での行事がスムーズに行われるようになる
- ・お茶等は各自持参し、茶菓子等も袋詰めして各自持ち帰れること
- ・安全に再開できるガイドライン及び伊賀の発生状況
- ・ワクチン及び治療薬が普及される状況になれば・・・



自治会等での行事が予定通り開催されることや「3密」対策の徹底など、“ある程度の日常生活が正常になる状況が必要だ”という意見が多数でした。

やはり、ワクチン（薬）が普及される状況になることが、「安心して集える」ことの条件として大半を占めていました。

◆今後サロンを運営していくにあたり、不安や悩み・意見等

新型コロナウイルス感染症の影響により、運営する側としての困りごと、悩みごとについて、どのような声があがっているのでしょうか？

【困りごと、悩みごと】

- ・地域の状況に合った具体的なガイドラインがあれば助かる。(例えば、言葉では分かりにくいので、3密を避けるための図解を取り入れたガイドライン)
- ・どうしてもマスクをしていると、苦しいという声が出てきて、いつの間にか1人2人とマスクをはずしてしまいます。
- ・皆が孤独になっていくような気がする。
- ・小さい子どもさんとお母さんのふれあいの場としての「サロン」が再開しても大丈夫か本当に心配です。
- ・使用会場の机、椅子、手洗場、トイレ等事前にアルコールによる拭き消毒をしているが、今後当番が負担に思わないか。
- ・コロナと共に生活する中でのサロンのあり方として、お互いの触れ合いが難しくなり、心が通う楽しいサロンが追求しにくい。
- ・これから寒くなっていくので、部屋の開放等悩ましいことです。参加者に声かけをして多く参加してほしいが、声かけするのも悩むところです。
- ・今までのようにおしゃべりが出来づらいこともあり、人との交流が少なくなり、参加人数が減少している。
- ・今季初めて公園に集まり、子供たちを遊ばせました。少しの時間でしたが、話も出来、楽しい時間が過ごせました。室内での集まりが難しい中で、他にどういった事なら大丈夫なのか、アドバイスがほしいです。
- ・今まで毎回昼食をともにし、それを楽しみに参加してくれたが、食事がなくなると参加者が減るのではと心配。
- ・他のサロンではどのような活動をされているのか知りたいです。参考に取り入れられることはどんどん取り入れ、マンネリ化等にならないようにしたいです。
- ・コロナ禍やインフルエンザの流行下のなかで、民生委員としてサロンの開催や活動の在り方をひとりで模索していかなければならない苦しさがある。
- ・サロンを開催して、その後参加者から新型コロナ患者が出たらどういった対応をすればよいか、マニュアルがほしい。
- ・オンライン化は難しい。
- ・参加者を増やしたいという気持ちが多くなると対応が難しいのかなという気持ち。
- ・クラスターもでているので、カラオケを開催するのは怖い。

今まで取り組んできた内容を変えることで、運営が困難になってきていることや食事等の機会が取れないことなど、今までの楽しみとは違う方法での取り組みの必要性を感じているサロンがたくさんありました。



それでは、様々な地域や状況、環境の中で、今取り組んでいることや実際に取り組めることはどのようなことがあると考えられているのでしょうか？

- ・DVDを回して家で楽しむ形にしたら、思わぬ効果がありました。その家族がみんな楽しめたと喜びのコメントがありました。
- ・オンライン（Zoom）も良かったです。
- ・”集まれなくてもつながる方法”は参考になった。
- ・家でもやれる体操を心がけて取り組んでいきたい。
- ・今年は全員が集まって開催することが無理なので、スタッフが会員宅を訪問し、少しの時間おしゃべりしたり、プレゼントを渡すことを計画中です。
- ・近々栗ご飯を作って、会員に配達する準備中。
- ・自分ができることとして訪問することや、病気の人が増えてきていますので「悩み電話」などで相談を受けています。民生委員に連絡したり、訪問をお願いしたりしています。
- ・ごく少人数でのサロンができれば、やってみたい。
- ・週1回、月4回、5~6人程度で、決まった場所で話し合いをしている。9:00~11:30まで、いろいろと高齢者の話を聞いている。
- ・オンライン開催であれば、参加を躊躇する方でも不安を取り除け、積極的に参加しやすいかと思えます。
- ・食事提供をしていますが、スタッフも高齢となっており、弁当などを考える。体の健康維持のため、手、足、頭、脳トレなどの体操を取り入れたい。
- ・体を動かすことを中心に、間をとって話をしたり、持ち帰り用の飲み物や菓子等を考える。
- ・オンラインを利用して、世代間交流等を出来ないか検討中。
- ・集ってもらえないので、一件ずつ訪問して顔を見ている。
- ・コロナの影響もあり、子、孫の帰省が減ってしまっている現在、地域のつながり、特に高齢者への声かけが必要だと思う。
- ・居場所づくりと見守りの機会としてのサロンの意義の再確認。



集うだけではなく、訪問や配食で声かけや顔を合わすこと、実際の訪問だけではなく、「電話訪問」を行うこと、各自が家で取り組める体操を普及することなど、実際に取り組まれているサロンも多数あります。オンラインでのサロンも一部検討しているところもありますが、実際に取り組むには環境等整備と使用方法が難しいなど、課題もあります。

そこで、

コロナ禍だからこそつながる活動の術を提案します！





密をさけたコミュニケーションの巻

● 同じメンバーで集まる工夫の術

人数を変えずに開催する場合にも、様々な工夫があります。伊賀市内のサロンでも、お茶はペットボトルで提供し、お菓子やお弁当は持ち帰り、その場で食べないようにしているサロンがあります。

座り方もソーシャルディスタンスをとった席の配置として、サロン開催時間も短縮して開催しています。



● 少人数で集まるの術

3密を避けるために、大規模なサロンについては分散して開催する方法があります。

広い地域での開催であれば、組や小場単位で集議所に集まる方法があります。

また、同一開催場所の場合であっても、午前と午後に分けて開催する方法や部屋を分けて開催するなど様々な方法があります。





自宅や屋外で活動してみよう の巻

●インターネット活用 の術

人と人との間隔を保ち、手指消毒などのコロナ対策を講じ、自宅で体操や脳トレを行うなど、屋内の活動をすることも可能です。インターネット上には高齢者の介護予防や子育てに関する様々な取り組みが多数紹介されています。

各参加者の状況に合うメニューを取り入れることで、介護予防効果の向上が期待できます。

伊賀市社協公式 YouTube にて、健康体操「元気のヒケツ」の動画を掲載しています。

QRコードを読み取り、チェックしてみてください。

介護予防講師が教える 元気のヒケツ



社協各地域センター
では、DVD も貸出中！

●屋外活動 の術

最近、高齢者が健康のために散歩する姿や少人数で集まって井戸端会議をしている姿をよく見かけます。

屋外でのこのような光景は、「密」を避けてコミュニケーションを取ることに繋がっています。

また、公園で運動や体操等をサロンのプログラムとして取り入れている地域もあります。

今までのサロンの形にこだわらず、視点や手法を変えれば、様々な介護予防の活動を行うことができます。





電話や訪問でつながる の巻

● 会わなくても誰かとおしゃべりできる の術

多くの人が集まり、長時間おしゃべりをするのができなくなっただけでなく、人とつながるツールとして、電話が活用されています。

特に用件がなくても、誰かと何気ないことをおしゃべりすることで、“誰かが自分のことを気にかけてくれている”“誰かとつながっている”と、お互いに安心感を得ることができたり、元気がもらえたりするなどの効果があります。

閉じこもりがちな生活の中であっても、電話を活用して、だれかとつながり、気分をリフレッシュさせてみてはいかがでしょうか。

* 近年は、LINE電話等のアプリを使うことで、パケット料金はかかりますが、無料で電話することができるようになってきています。



電話でおしゃべりすることで、
お互いがお互いを見守る関係づくり



● 集まらなくても声かけや訪問をする の術

多くの人が集まって顔を合わすことができなくなっただけでなく、人とつながる機会の 1 つとして、声かけや訪問活動を行っている地域があります。

集まることができないので、サロンスタッフが参加者宅に訪問し、様子を伺い、世間話をする「逆サロン」を実施することで、地域の気になる方の現状把握や安否確認にもつながっています。

布マスクやスタッフが作ったお弁当、オリジナルの脳トレブック等をあわせて配布するなど、サロンごとに様々な工夫をされています





● 絵手紙お届け の術

絵手紙は外出も出来ない中、目で季節を楽しむことができます。手紙や届け物は、一方通行になってしまう場合もあるので、前後に電話連絡をしたり、ポストインする際にインターホン越しに一言お話をすると、よりつながりを感じることができます。

また、往復はがきや返信用はがきを使うことで、参加者が外に出る機会をつくることもできます。

実際に市内でも、体調の確認をしながら、季節に応じた絵手紙や折り紙を配布し、和やかなひと時を過ごしている方が沢山います。

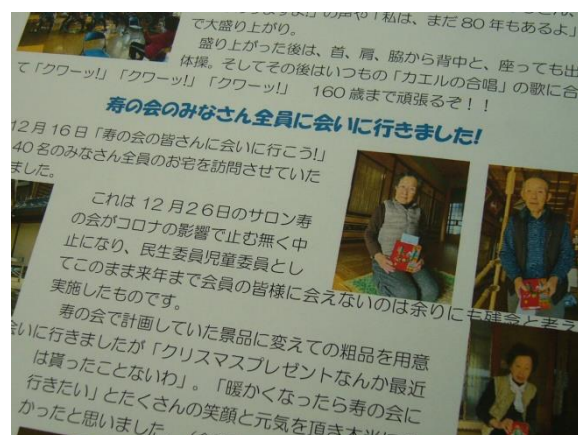


● 広報発行 の術

ふれあい・いきいきサロンに関する広報などは、紙とペンがあればすぐに書くことができます。

手書き・手作りのものは作成者のあたたかな思いも伝わるので、受け取った人から“気にかけてくれている”“サロンが開催されなくても、地域で起こっていることがわかるからうれしい”という安堵の声をいただいています。

広報は、スタッフが各参加者宅にポスティングするのも、いい運動になり、リフレッシュ効果もあります。





オンラインツールで つながりつづける の巻

● やってみると意外と簡単にできちゃう の術

いま、コミュニケーションを図るための方法の1つとして活用されているのが、「オンラインツール」です。

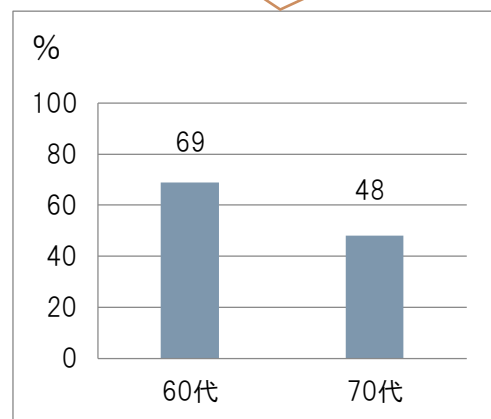
よく使われているはLINEで、スマートフォンやパソコン1つで簡単に友達やお孫さんと、顔を見ながら話することができます。

もちろん携帯電話やパソコンの画面と画面でのつながりなので、感染リスクはゼロです。

やってみると意外と簡単に使えたりします。

スマートフォンの使い方については、各携帯会社で高齢者向けのスマホ講座が開催されているので、お店に行けば丁寧に教えてくれます。

高齢者のスマホの
利用率は年々上昇！
(2020、NTTドコモ調べ)



● オンラインツールを使って交流する の術

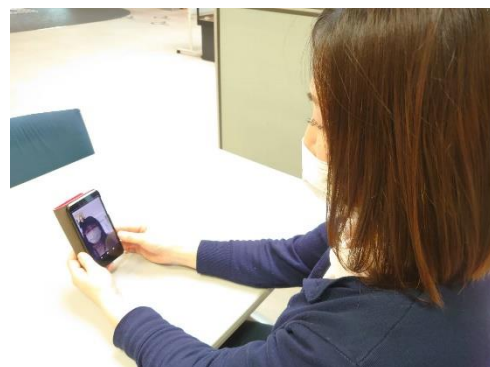
「オンラインツール」には、沢山の種類があります。

お手軽なのはLINEですが、講師を招いて講演会を開催する場面では、Zoomが人気です。

Zoomはパソコンで使われることが多いですが、スマートフォンでも使うことができ、手順さえ覚えれば簡単にサロンでも活用することができます。

伊賀市社協では、各地で開催されたサロン交流会などで、Zoomの体験を実施してきました。

今後もお呼びいただければ、写真のようなZoom体験の実施や導入のサポートを行っていきます。



* 上記アプリは基本無料で使うことができますが、有料メニューもあることをご了承ください。

* Wi-Fi環境やスマートフォンのアプリ使用には別途パケット等の通信費用がかかります。

実は、コロナ禍の影響だけではなく・・・

本来の日常のサロン活動での困りごと、悩みごとたくさん出てきました。

- ・ ボランティアと数が少なく責任が重い。
- ・ 男性が少ない。役員を変わってくれる人が出来ない。
- ・ 運営していくスタッフの確保。
- ・ 若い年齢ボランティアの加入の声かけをしているが、参加はしないとの答えでこれからの存続が心配。
- ・ 高齢化によるスタッフ不足。
- ・ 高齢化して、参加者や手伝ってくれる人が先細りの状態でどのような形で存続させるか。
- ・ リーダー（指導者）の引き継ぎが難しい。
- ・ 高齢化が進む中で、体調等から脱会せざるを得ない人が出ている一方で入会者がいない。
- ・ 移動手段が確定的でない。
- ・ 郡部での人口減とそれに伴う超高齢化で、サロンに限らず様々な団体やグループ運営が困難になってきている。
- ・ 自主活動が減り、予算も減額されるとおのずと地域の内にあって消滅していくしかない。
- ・ 絶やしてなるものかの気構えで続けているが、もう一世代若い年代の人たちのリーダーが現れるのを待っているといたところが本音である。
- ・ 参加者（足の不自由な方）の車送迎による事故の不安。



これまでの各サロンからの困りごと等として、本質的な課題は継続されていることも認識しました。

「スタッフ不足」「後継者の確保」「移動（送迎）」「予算の確保」などなど、活動を継続していくうえでは、避けては通れない課題がみえます。

そこで、
これからも活動を継続していけるように
提案します！





通常サロンでの課題と提案 の巻

●新型コロナウイルス感染拡大前から寄せられていた困りごと

- ①スタッフの高齢化 ②後継者不足 ③スタッフの負担が大きい
- ④サロン運営のための予算がない など、実はたくさん寄せられていました。



●これらの課題を解決していくヒント （下神戸区丸山小場「まるまるカフェ」）

毎月第3日曜日に開催している「まるまるカフェ」。誰でも100円で参加可能で、出入り自由。また、何をしても良いという特徴があり、丸山城址に来る人も立ち寄ることがあるそうです。

お昼になると、一度家に帰る人もいますが、おにぎりやカップ麺等を持ち寄って、楽しい昼食の時間が始まります。男性の参加者も多く、おしゃべりや将棋を楽しんでいます。

代表者の藤岡和子さんは「みんなが参加しやすいよう、何度も話し合いを重ねて始めました。地域のみなさんも“みんなのカフェ”という意識を持っているため、協力的で、楽しい交流の場となっています。みんなの負担がないように、カフェをずっと続けていけたらいいな。」と話してくれました。

- ・ スタッフは鍵開けとお湯を沸かすだけ
- ・ スタッフは何も企画しなくてよい


継続してサロンを開催していくことが、介護予防や見守り活動など、地域の方々にとって大切な宝物になるかと思います。

また、他の地域ではお茶やコーヒー、お菓子をもち寄ることでスタッフの負担を更に軽減しているサロンもあります。

これを機に、「まるまるカフェ」のように一度地域のみなさんで話し合ってみてはいかがでしょうか。



※新型コロナウイルス感染拡大前の写真です。

 社会福祉法人 伊賀市社会福祉協議会

- | | |
|-------------|----------------|
| ○本部 | ☎ 0595-21-5866 |
| ○上野地域センター | ☎ 0595-21-1112 |
| ○島ヶ原地域センター | ☎ 0595-59-3132 |
| ○いがまち地域センター | ☎ 0595-45-1012 |
| ○阿山地域センター | ☎ 0595-43-1854 |
| ○大山田地域センター | ☎ 0595-47-0780 |
| ○青山地域センター | ☎ 0595-52-2999 |

令和3年3月発行

