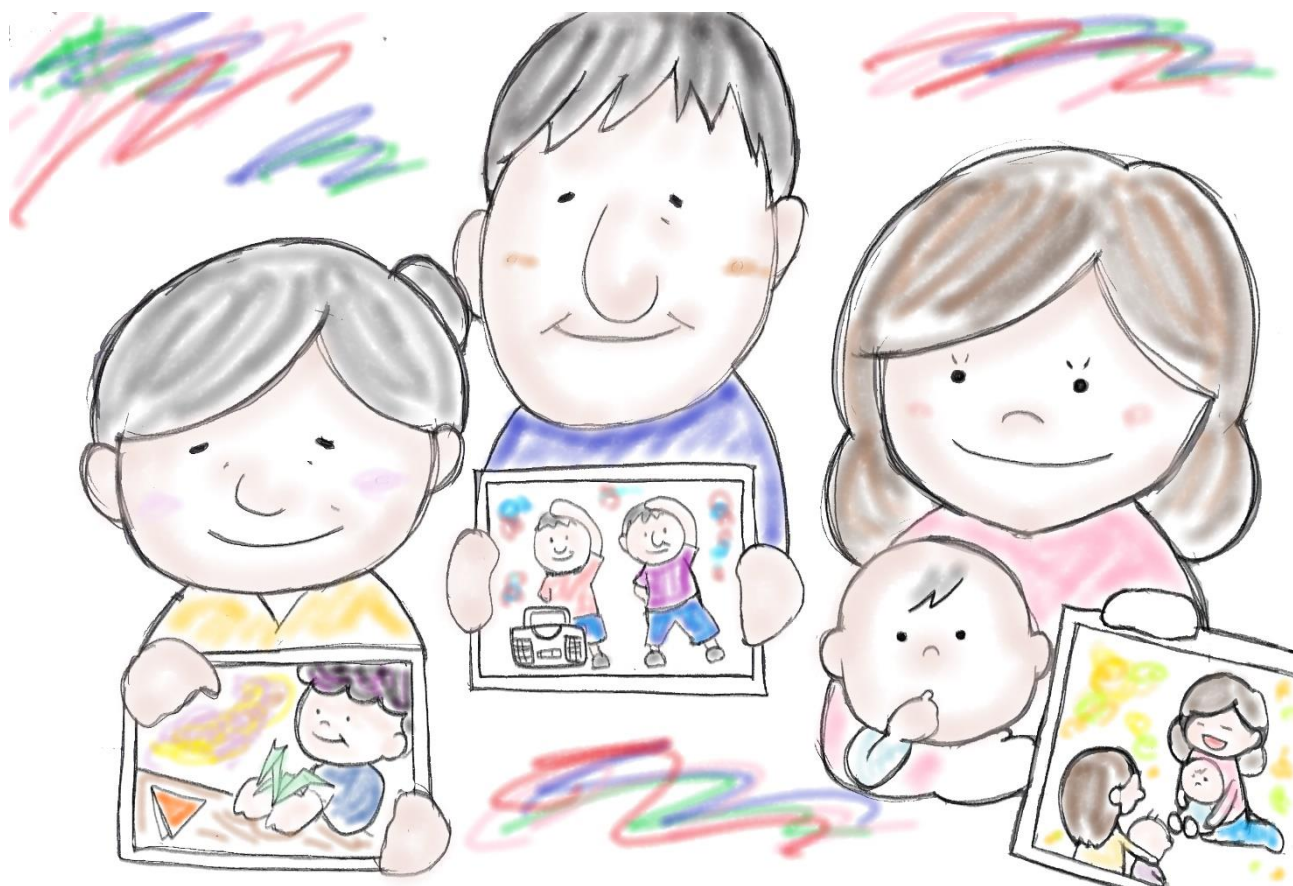


～コロナ禍でも、つながりたい！！～

サロン紙面交流会

【令和2年度サロン交流会 代替企画】



社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会
地域福祉推進課 まちづくり推進担当

はじめに



多摩市には110を超えるサロンがあります。

毎年2月にサロン交流会を開催し、サロンの皆さまが交流を通して、サロン同士のつながりづくりや、自分たちのサロンの課題を解決するヒントをつかむ等の機会となっています。

しかし、今年度は新型コロナウイルスが流行したため、サロン活動の自粛等、通常どおりの活動ができない事態となりました。

コロナウイルスが収束するには、もう少し時間がかかりそうです。そのため、今年度は、初めてサロン交流会を中止するという判断に至りました。

今年度、多くの方から「コロナ禍で、他のサロンはどのように対応、活動しているのか」というご相談をいただきました。

そこで、今回、交流会を中止とする代わりに、アンケートを実施し、このような冊子にして、サロンの皆様にお届けすることにいたしました。

ぜひ、今後のサロン活動のヒントとして、お役立ていただければ幸いです。

発行日 令和3年3月15日



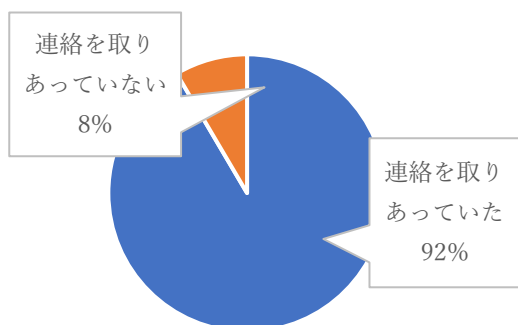
はじめに	P 1
1. コロナ禍におけるサロンの活動状況	P 2
2. コロナ禍でのサロンの再開状況（令和2年11月30日現在）	P 4
3. 通常のサロン活動ができないことでの困りごと	P 5
4. サロン休止中や活動再開後、どんなことをしましたか？	P 8
5. 市内のサロンの仲間にエール&メッセージ	P 13
6. 資料編	P 19

1. コロナ禍におけるサロンの活動状況

新型コロナウイルスの感染が拡大し、多摩社協では令和2年3月～6月の間、ふれあい・いきいきサロンの活動自粛をお願いしていました。自粛期間中の過ごし方に関するアンケート結果や、サロンのメンバーと会えない中でも工夫してつながりを継続していた事例を紹介します。

(1) 新型コロナウイルスによる外出自粛期間における過ごし方アンケート結果（団体用アンケートより一部抜粋）

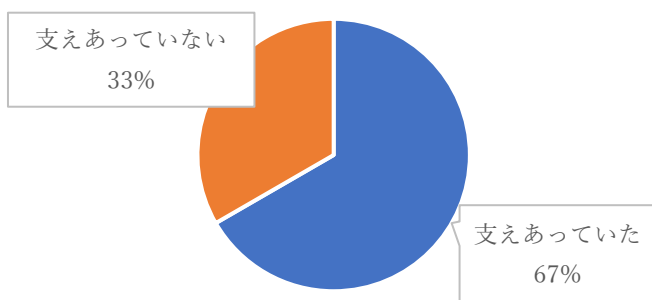
🌸 自粛中、サロン（近トレ）参加者と連絡を取りあっていましたか？



休止期間中、「連絡を取りあっていた」というサロンがほとんどだったようです。連絡方法としては、電話が最も多く、手紙やメールを使って近況報告をしていました。



🌸 参加者同士で支えあっていたことはありますか？



具体的な内容

- ・電話やメールでの安否確認
- ・連絡網を利用した声かけ
- ・手作りマスクを配布
- ・団地の掲示板に健康に関するチラシを掲示
- ・折り紙の展開図を描いて、みんなが家でもできるようにした



🌸 今後、団体で実施したい取り組みはありますか？

- ・他の団体でどのようなつながりづくりをしているか知る機会が欲しい
- ・災害時も世話人を中心に安否確認ができるようにしていきたい
- ・まだ再開できていないが、屋外での軽い体操から活動を再開したい
- ・健康寿命を延ばすためのアドバイスや食事と健康に関するアドバイスが欲しい
- ・体力測定を定期的に出張してほしい
- ・コロナ禍でのサロンのあり方で、参考になるアイデアを知りたい

(2) 自粛中でも地域の中でつながりを！取り組み事例紹介

サロン活動の自粛期間中、様々な工夫を凝らして「つながりづくり」を続けていたサロンがありました。ほんの一部ですが、ご紹介します！

交換日記でつながる

～瓜生サロン～



瓜生サロンでは、4月の緊急事態宣言が発出された翌日から瓜生ランチのメンバーで交換日記を始めました。

「会えないのなら、何か別の形でつながりをつくりたい」そんな思いで始めた交換日記。「食に関すること」をテーマにスタートしましたが、自宅での過ごし方や「元気にしているよ」というメッセージの他、子どもたちの思い出話や、自宅でできる簡単レシピの紹介など、幅広い書き込みがあったようです。

オンラインでつながる

～アイ♪ビ～

アイ♪ビでは、緊急事態宣言中もLINEのグループ通話を利用して活動を続けていました。毎週木・日曜日の朝8時、YouTubeを共有しながら体操をしています。お互いの呼吸を確認したり、近況報告をしているそうです。

中には高齢のメンバーもいらっしゃるのですが、オンラインでつながることで安否確認になったり、お互いに冗談を言いあいながら楽しくつながりあえています。



童話でつながる

～落合4の3おはなし会～



落合4の3おはなし会では、これまで集会所に集まって童話の読み聞かせと茶話会の活動をしていました。緊急事態宣言解除後もサロン活動は自粛していますが、8月からは童話をコピーして参加者のご自宅へ届けることにしたそうです。

集まることができなくても、童話を通してご自宅にいなからつながりを感じられたのではないのでしょうか。

今回掲載させていただいたサロンの他にも、10日に1回のペースで広報紙を発行し、その中で住民から塗り絵を募集したり、お散歩ルートを紹介をしているサロンや、電話やメールで互いに励ましあったりしているサロンがありました。

2. コロナ禍でのサロンの再開状況

(※2度目の緊急事態宣言前=令和2年11月30日時点)

(1) 再開状況

1. 再開している	82団体 (73.2%)
2. 再開していない	30団体 (26.8%)

※調査時のサロン総数112団体(令和3年2月末日時点では113団体)

(2) 再開時期

自粛なし	1団体 (再開全体のうち 1.2%)
6月から	4団体 (// 4.9%)
7月から	48団体 (// 58.5%)
8月から	2団体 (// 2.4%)
9月から	9団体 (// 11.0%)
10月から	13団体 (// 15.9%)
11月から	3団体 (// 3.7%)
再開時期不明	2団体 (// 2.4%)

再開できているサロンの多くが、コロナ禍のため、三密対策以外にも、

- ①飲食を避ける
- ②内容の見直し(コーラス・食事会を中止、活動を体操に特化など)
- ③活動時間の短縮
- ④会場の変更(より広い場所、屋外)など、通常の活動を見直して、開催しています。



再開できないサロンの多くの理由は、

- ①会場が使用できなくなったため
- ②食事を中心とした活動内容のため
- ③室温を保ちながらの換気が困難なため
- ④密を避けられない活動のため

です。

3. 通常のサロン活動ができないことでの困りごと

(アンケートより抜粋)

(1) 一人暮らしの方が心配



- ☹️一人暮らしの方の心身の健康が心配。再開した時に参加できるかが不安。
- ☹️一人暮らしで誰ともかわりを持たなくなったりすることが心配。
- ☹️一人住まいの参加者がおしゃべりする機会がない、と困っています。サロンがおしゃべりの大切な場であったことが分かりました。
- ☹️一人暮らしでサロンを利用されていた方が施設に入居されました。サロンを1年間休んでいますが、その間、高齢者は不安を抱えて生活をしていらっしゃいます。感染を心配し、子どもさんやお孫さんに会うこともできず、孤独になることが心配です。

(2) 心身の健康面（運動不足、認知症、フレイルの進行等）が心配



- ☹️運動不足。日常の会話ができないこと、仲間に会えないことのストレス。
- ☹️参加なさっている方々（ほとんど高齢者）の身体と心の健康が気になる。気力体力の低下に皆さん不安を感じている。
- ☹️生活リズムがうまく取れない。
- ☹️サロン活動・近トレの自粛による高齢者のフレイル化が心配。
- ☹️参加者の中には持病を持っている人もいますので心配です。
- ☹️運動不足、閉じこもりが気になります。活動が再開した時に、心身ともに参加できる状態であってほしい。

(3) 皆さんに会えない、皆さんの様子がわからない！



- ☹️皆さんの状況、様子がわからないこと。皆さんも不安になっているのではと思われる。
- ☹️情報交換ができないため、安否確認が難しい。
- ☹️サロン活動は休止していませんが、感染予防のために欠席なさる方の様子（日頃の）が気になっています。
- ☹️高齢者で独居の方もいるので、顔を会わせての確認ができていないのが残念だし心配です。
- ☹️皆さん家に閉じこもっているのか、あまり姿をお見かけしません。新型コロナウイルスがおさまり、早く開催できることを願っています。

(4) 交流の機会・場がなくなってしまう！



- ☹️ 交流の場がなくなった。
- ☹️ 活動を休止することで、会員同士のかかわりが停止してしまうこと。活動中の何気ない会話が、当人の活力の源になっていることが多くあるので。
- ☹️ 友人やご近所との会話も控えている（参加者の声）。
- ☹️ 私たちのサロン（折り紙）は比較的高齢者が多いため（独居は少ない）月1回の集まりですが、コミュニケーションが少なくなりがちなので、長い間お休みになると気がかりです。
- ☹️ 顔を合わせる機会が少ないと、健康が気になり電話の声かけでお互いホッとします。

(5) サロンに行きたくても行けない！



- ☹️ お食事のある時は楽しみに参加していた方たちが高齢のため、体操は無理のようです。
- ☹️ コロナ感染防止。受験生がいるため、家族に止められている。そんな方もいます。

(6) サロンが開けない！



- ☹️ 活動内容を工夫していても開催できなくなるのが、いつも残念です。仕方ないことなのですが。
- ☹️ カラオケ、麻雀、食事会及び近トレ等の活動で、全て「三密」となるため、自粛しています。会員にとっては苦痛です。
- ☹️ 皆さんが家に引きこもり状態で顔を合わせられず心配ですが、サロン自体が三密と言われていることを楽しんでいる場所なので、開くことができない。
- ☹️ 会場が使用できないので、活動を休止しています。サロンのみの判断ではできないところもありますが、この状況にあっては止むを得ないと考えています。
- ☹️ 私たちのサロンは会食をしたり、話しあうことや講師の方の話を聞くこと等で、このコロナの状況では開催はできませんでした。楽しみにしている方には、本当に申し訳ない想いです。
- ☹️ 自己責任で参加したいので、開催してほしいとの声もありました。

(7) 再開はしたけれど…



- ☹️ 回数を増やしてほしいと言われていました。
- ☹️ 再開しても、今後、活動内容をかなり変更しなくてはならず、困っています。
- ☹️ 参加人数が減っている。飲食をしないので時間短縮をしており、参加者から時間が短いと訴えがあるが、当分は短縮を考えている。
- ☹️ 現在もサロン活動は茶話会のみ（茶菓子は持ち帰り）。時間は短縮しています。昼食づくり、お楽しみ会など中止しています。
- ☹️ 会員でお茶会などをしたいですが、どこの集会所も禁止されている。秋に、もみじ狩りでお弁当を食べましたが、今は外でするしかありません。
- ☹️ 徹底した感染防止対策を講じながら活動しているため、例えば、会話での声の大きさや会話を控えめにする、歌は歌わないなど、活動内容にも相当制約がかかっています。このため、次第にサロンの活力が失われていくのではないかと危惧しています。
- ☹️ 参加者によって、コロナ対応に意識の差が見受けられる。慎重な方はサロン不参加。換気もし、消毒もし、手洗い、マスク等基本的なことをやっても、会場の広さから1mの距離がとりにくい。1~2mと言われているが、ソーシャルディスタンスの距離をどの程度にすれば良いのか迷う。

(8) その他

- ☹️ 例年3月に実施している展示会の準備ができない。
- ☹️ サロン活動を始めたばかりだったので、団地の方々に活動内容の認知が途中で止まることが気がかりです。



通常の活動ができない状況で、会えない中でもお互いの確認や、つながりを模索したり、感染対策以外にも様々な工夫をしながらサロンを再開しているところもあります！
具体的な工夫など、次のページから紹介します！

4. サロン休止中や活動再開後、どんなことをしましたか？

通常のサロン活動はできなくても…！
こんな取り組みをしていました！！



 **No.1**

メンバー同士の励ましあい&近況伺い

 **No.2**

形を変えて交流しています！

 **No.3**

閉じこもりの生活を防止

No.4

会えなくても情報発信

他の団体では
こういったことに
取り組んでいたの
ですね～



アンケートからわかったのは、活動が制限されている中でもつながりを止めないための工夫を皆さんが実践されていたことでした。三密回避や会場変更など、コロナ対策をしながら活動することは当たり前のこととして定着している団体が多いように感じました。サロン活動を継続した団体や、休止中で直接会えなくてもつながっていることを感じられる工夫をされた団体もありました。

実際にどのような取り組みをしていたのかご紹介いたします。



第1位 メンバー同士の励ましあい&近況伺い

励ましあい

- ・電話・メール・LINEを使って連絡を取りあい、励ましあっている。
- ・クリスマスツリーを設置して励ましのメッセージを伝えた。
- ・ご近所さんが多いので、街で会えば「頑張ろうね!」と声かけしている。



サロンからの声

電話で連絡を取りあう中で参加者からは「寂しい」「早く再開したい」などの声もあり、「再開したら元気で集いあえるように頑張りましょう」と励ましあっています。

近況伺い

- ・電話やメールを使って様子を伺っている。時々電話をして声を聞く。
- ・「コロナ禍での生活」の参考資料を作成し、インターホンでの会話。
- ・電話で体調などを問い合わせ。(要配慮者・気になる人・サロン利用者・高齢で一人暮らしの方)
- ・サロン以外の場所で顔を合わせた時にお互い声をかけあっている。
- ・サロン休止中に元気がなくなってしまった高齢の一人暮らしの方を訪問したり、電話でおしゃべりした。



お変わりないですか？



外に出るよう
してるのよ

～こんな工夫を

しています～

サロンが開催できない時は必ず毎月
担当者を決めて電話で状況を聞き、
励ましやアドバイスをしています。

【事務局（地域福祉コーディネーター）より一言】

会えない中でも声を聞いたり、気持ちを伝えあったりすると心強く感じられますね。「気にかけてくれる人が近所にいる」ことは安心感にもつながります。サロン活動を通じてつくられた関係が、緊急時もお互いの見守りにもつながっているのですね。



第2位 形を変えて交流しています！



配布物やノートを通じて交流

- ・家で作成できるもの（手作り小物など）を各自で持ち帰っている。
- ・休会中「栄養・口腔体操・散歩」などの要点（印刷物）を配布。
- ・多摩の昔話などの資料をサロンメンバーに配布。
- ・回覧ノートで交流。



サロンからの声

一人暮らしの方や希望者に塗り絵、間違い探し、脳トレを束にして渡しました。暇な時にいつでもできるようにしたところ、意外と喜んでもらえました。

会える形を模索して

- ・月に1回、自宅で会って茶話会。
- ・住民全員に呼びかけてクリスマスイルミネーションの飾りつけをした。甘酒とコーヒーを提供し、約40人近くが参加して交流を図った。
- ・クリスマスコンサートを開催。

場所を変えて実施

- ・広い駐車場で週3回ラジオ体操。
- ・公園でサロン会や体操を実施。
- ・近くの地区市民ホールを借りて活動。
- ・集会所で近トレができる時は行っている。

～こんな工夫を
しています～

三密回避のため、広い会場に変更して活動を続けています。換気ができるように施設管理者と交渉しました。



なるほど！

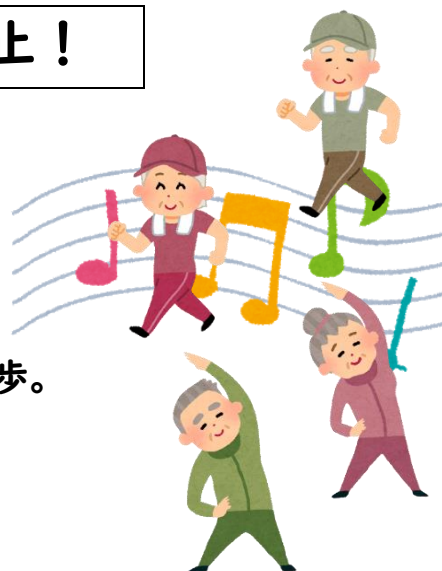


【事務局（地域福祉コーディネーター）より一言】
会えなくても脳トレや昔話などを通じていつものメンバーと交流できると生活に張りあいが出ますね。
また、いつものサロン活動ができなくても、青空の下や体操といった距離をとって活動できるプログラムに変えることで、会える環境をつくり出すことができますね。

第3位 閉じこもりの生活を防止！

外に出よう！

- ・ 郊外散歩。
- ・ お互いになるべく歩くように意識づけ。
- ・ 参加者有志でサロン開催日以外に少し遠出の散歩。
- ・ 一人ウォーキング。



オンラインツールに挑戦！

- ・ YouTube 版の「多摩市の近トレ」を見ながら自主トレをした人もいた。
- ・ インターネットで動画を見ながら週2回、体操を実施。



スマホなどから右のQRコードを読み取るとYouTube動画を見ることができます。



～健康維持に必要な3つのポイント～

食事

- ・ 栄養バランスの良い食事が大事。筋肉を作るたんぱく質「肉・魚・卵・大豆・乳製品」と、きのこ類に含まれるビタミンDを積極的に摂りましょう。

運動

- ・ ウォーキングなどの全身運動、室内でのスクワットや足踏みなど、身体の循環を良くしましょう。

人とのつながり

- ・ ちょっとした挨拶や会話が大事です。ご友人やご家族などと意識して連絡を取りあい、認知機能の低下を防止しましょう。



【事務局（地域福祉コーディネーター）より一言】
運動不足から骨折や怪我につながりやすくなります。意識的に身体を動かしたり、頭の体操をしたりすることも大切です。生活の中で、できることから取り入れていきましょう。『美味しい食事・適度な運動・楽しい会話』で健康維持を！！

第4位 会えなくても情報発信！

コロナ対策やフレイル予防などを呼びかけ！

- ・コロナ禍での生活の参考にしてもらえるような資料を配布。
- ・ポスターを作成してフレイル等の注意喚起をした。
- ・介護予防リーダー研修で習ったことをコピーして配布。
(家庭でのコロナ対策、高齢者の見守りなど)
- ・お知らせやチラシをポスティング。



紙面で交流を

- ・通信を10日に1回刊行し、全戸配布。記事を住民から募集したり、塗り絵を載せたりと多世代交流を図る内容で作成。
- ・団地の広報紙にサロン休止のお知らせとちょっとしたコメントを掲載。



～こんな工夫をしています～
スマホやLINEを使って情報交換をしました。オンラインツールをあまり使わない方もこの機会に挑戦しました！

～番外編～ サロンとして、サロン代表者として、こんなこともしていました。

～相談を受けました～

団地内の外壁・改装工事をするため、ベランダの片付けや不用品の処理等の相談を受けました。業者の連絡先を調べて情報提供しました。

～サロン活動の他に～

サロンで毎月実施している資源ごみ回収のお知らせを各階段下に掲示しています。毎月1回の新聞回収の手配準備はサロンメンバー全員で行っています。

近所のいつもの場所で、いつものメンバーと会って話したり、一緒にお茶を飲んでほっとしたり…それが当たり前でなく、実はとても大切なつながりであることを改めて感じた方も多かったのではないのでしょうか。活動再開したサロンも休止中のサロンも、今までと同じように活動できるまで、個人でできること・サロンでできることを探しながら乗り越えていきましょう！

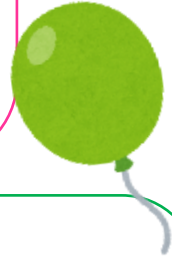
サロンに関するご相談は、まちづくり推進担当までお気軽にお問合せください。

5. 市内のサロンの仲間にエール&メッセージ



【なごやか健幸体操の会】

交流会に参加して、いろいろ学ぶことがあり、今回も楽しみにしていましたが、残念です。現在、活動の拠点にしている場所はマンションの集会所なので、使用するにはいろいろ配慮が必要になります。自己所有では無い場所なので思い通りにはならない！！現在のコロナ禍とどこか似ている！そんな気もします。固定概念の枠をずらして、何か新しい概念で活動方向性を考えることも、今後のサロン活動には必要かもしれない……。この一年いろいろ考えてしまいました。



【ラダー三方の森】

身体を動かして、コロナに打ち勝とう。



【はなもものつどい】

新型コロナ流行の中だからこそつながりが大切だと感じます。柔軟な発想でサロンのつながりを強めていきましょう！



【瓜生サロン】

一日でも早くワクチン接種が始まって、サロンが再開できるよう祈っています。


【たまりばらんど】

「お隣センター」今年も4月は開催が危ういですが、少しでもできそうになったら、準備は短期間で済まし、とにかく実施していければと考えています。お知恵拝借。寂しいですが、飲食無しで、野菜販売、フリーマーケット、輪投げ、防災展示などできることを。


【Mayu サロン】

活動を休止することにもなる今、人々とのつながり方の工夫があればいつでも心通わせられる。工夫して、つながれるようがんばりましょう。





【連光寺志学サロン】
外出自粛中でも体を動かし、安心して外出できる時が来たら、みんな笑顔で茶話会に集まれる様、体力作りしましょう。



【ツル4近トレ会】
公園で出来る(学校の体育館)ラジオ体操か元気アップ体操はいかがでしょうか。

【マドカ・ストレッチ体操サロン】
コロナには感染しなかったものの、心身が弱ってしまった・・・ということにならないように、各自が運動やコミュニケーションを工夫して対処していきたいですね。

【喫茶くすのき】
心おきなく、おしゃべりやお茶を楽しめる日常を待ち望んでいます。コロナ終息まで頑張りましょう。

【落合4の3園芸有志会】
会員の希望で、茶話会を月4回開催していますが、三密を避け間隔を約1m開け、必ずマスクの着用と会場に入る時は手の消毒をして、会合は時間を短縮し、活動を行っています。

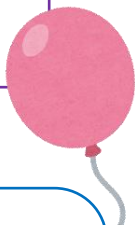
【3丁目かわせみ会】
顔を合わせることが大事では。時々電話連絡する。

【さくら会】
我がさくら会へ
さくら会も高齢者の集まりになりました。昨年12月に突然一人の方が亡くなり、ほかに2人ぐらい会に出席できなくなり寂しい限りです。でもまだまだ元気です。楽しくいつものようにみんなを思いやりながら、さくら会の皆様、がんばろうね！



【木曜サロン】

不安ばかりがつのりますが、暖かい春が必ず来ることを願いつつ、心身共に前を向いてがんばりましょう！！



【京王一の宮サロン】

コロナ感染しない、させない。
ガンバリマシヨウ

【アイノビ】

対面でお会い出来ないこんな時こそ、声が聞ける、笑い声が届くように心豊かにお互いが繋がっていることの安心感を持って活動を続けましょう。

【みんなで元気はつらつ会】

楽しい事、これからしたい事を見つけてするのも良いのではないのでしょうか。(習字、語学、読書、絵手紙等)一人一人の意識をしっかりとってこの危機をのりこえましょう。

【聖ヶ丘灯火サロン】

手洗い、清掃、マスクの着用により、コロナ感染防止に努めることが、今我々にとってできる唯一の策です。嵐が過ぎるまで、今はひたすら我慢、辛抱の時です。そうすれば、楽しい春が必ずやってきます！それまで頑張りましょう！！



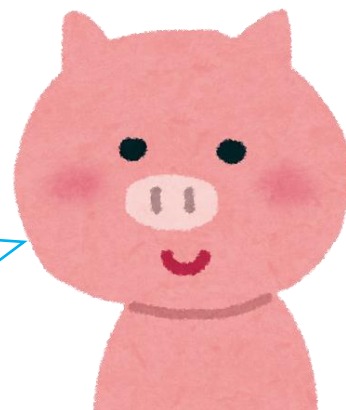
【金聖会】

緊急事態宣言下の今だからこそ、適切な感染防止対策を行った上でサロン活動を通して、オキシトシン(しあわせホルモン)を増やしましょう！



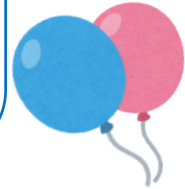
【月曜会】

私達個人が今出来ることを守りながら、一日も早い終息を願っています。その日には、みんな元気でお会いしましょう！
三密、ステイホーム、ソーシャルディスタンス・・・皆さんががんばりましょうね。



【ネットワーク永山「体操サロン」】

私達のサロンだけではないでしょうが、利用者さんは再開を楽しみにしています。安全に再開出来る様、スタッフも考えています。個人個人が気を付けて過ごす事と、家で出来る体の動かし方をして、フレイルにならないよう、
が・ん・ぼ・ろうと言っています。皆様も頑張ってください。



【サロンふれあい貝取】

コロナになり開催できなくなり、サロンの重要性を今まで以上に感じています。お互いに、自宅で個々が体を動かし、頑張りましょう！



【にじの会】

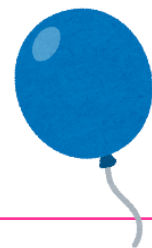
コロナ禍の今だから、危惧することがみえてきています。サロンでできる具体策を今こそ考えるときと捉えてみませんか？

【音楽会】

我々はマスクをして、フェイスガードをかぶり、囲碁をしています。碁盤 40 cm×45 cm程の近距離ですが、心配いりません！！

【F棟みまもりサポート】

塩野七生「色々と免疫が必要だ。」
「危機クライシスは創造・打開でもある」
※テレビ番組でのコメントを引用



【はなみずき近トレクラブ】

コロナに感染しないように気を付けて、みんなで集まれる様になるまでがんばりましょう。

【OGB会（活き生きさろん）】

スマホの時代。ドコモ教室（無料）開催予定していましたが、残念ながら中止としました。
今は我慢ガマン！自粛しましょう。

【GMZシニア会】

コロナ感染は近い内、おさまるでしょう。
各自、目的をしっかりとって、がんばりましょう。

【落合3-5自治会コミュニティサロンあいあい】

サロンの自粛や外出機会が減り、家に閉じこもりがちな時にLINEでの他愛もないやり取りで気持ちが晴れることが多々あった一年でしたが、あと少し頑張ればまた、顔を合わせて世間話をしながらの毎日が来ると信じ、コロナを正しく恐れていきましょう！！

【サロン5-21】

もう少しの辛抱と思い、
お互いがんばりましょう。

【近トレ丘の上】

お互いにコロナに負けず、再会出来ることを祈って居ます。

【ふらっと東寺方】

お互いに体を働かせて、散歩や近トレなど自主的に動かすように声を掛け合い、予防体操をしました。

【いきいきサロン・メソネット永山】

コロナ禍にあって、徹底した感染防止対策を講じつつ、サロン活動を行っています。そのため、活動内容がどうしても萎んでしまっていますが、こんな時こそサロンの意義をもう一度思い起こしながら頑張っています。共に頑張っていきましょう。

【オーベル近トレクラブ】

コロナに感染しないよう
お互い頑張りましょう。



【サロン・コスモ】

会えない時だからこそ、集う事の意味や価値を確認。このさきには、さらにすすんだサロンが待っている。

【元気アップサロン】

大変な中、フレイルの予防のために日々活動されている皆様本当にご苦勞様です。必ず終息することを願い、一番精神的な負担と緊張感を持って、診療に当たっている医療従事者に感謝の心を忘れずに、今、一人一人が出来ることを実践し、患者にならないよう努力して、又元気に集えることを祈っています。

【すいすいサロン】

当たり前が当たり前でなくなった日常生活で「サロンがないとさびしい」、「早く再開してほしい」等の声にサロン活動が使命ある役割を果たしている事を実感致しました。皆さんの声を励みに、今後もがんばりましょう。

【サロンかいどりやま】

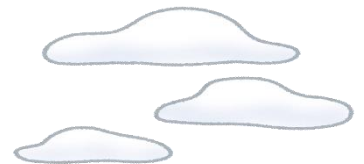
月1、週1の定例会の大事さをあらためて痛感。早くに日常に戻るまでメールやTELで声をかけ合いましょう。

【南野カフェ】

情報交換も、会話も出来ない状況ですが、各自が健康でいる意識を持って、前を向いて頑張っていきましょう！！

【気まま会】

皆が同じ境遇、コロナなどに負けずに共に乗り切っていきましょう。



6. 資料編

コロナウィルスによる外出自粛期間における過ごし方アンケート (個人用・団体用)

令和2年6月29日送付

個人用 コロナウィルスによる外出自粛期間における過ごし方アンケート

コロナウィルスによる自粛前後のあなたの状況について、教えてください。

1. あなたの状況について教えてください。

1) あなたが日ごろ参加している活動を教えてください(複数回答可)

・自治会・管理組合役員 ・サロン(近トレ) ・趣味活動
 ・習い事 ・仕事
 ・ボランティア活動 ・その他()

2) あなたが、サロン・近所 de 元気アップトレーニング(以下近トレ)に参加してからどのくらい経ちますか?

・3か月未満 ・3か月以上6か月未満 ・6か月以上12か月未満
 ・1年以上2年未満 ・2年以上

3) 自粛前は、サロン(近トレ)にどれくらいの頻度で参加していましたか?

・ほぼ毎回 ・月に2~3回 ・月に1回 ・2~3か月に1回

2. 今のあなたの体調について教えてください。

1) 今のお体の状況を教えてください。

・階段を手すりや壁をつかまらずに昇っていますか	はい ・ いいえ
・椅子から座った状態で何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい ・ いいえ
・15分以上続けて歩いていますか	はい ・ いいえ
・転倒に対する不安は大きいですか	はい ・ いいえ
・この1年間に転んだことはありますか	はい ・ いいえ

2) あなたは、ご自身の健康についてどのように感じていますか?

・よい ・ まあよい ・ ふつう ・ あまりよくない ・ よくない

3) 自粛前に比べて、体力や筋力の低下を感じますか? (はい ・ いいえ)

4) 自粛前に比べて、気持ちの落ち込みを感じますか? (はい ・ いいえ)

3. 自粛中のことを教えてください。

1) サロン(近トレ)参加者と連絡を取り合っていましたか? (はい ・ いいえ)

2) 自粛期間に、自宅や周辺で運動をしていましたか? (はい ・ いいえ)
 どのような運動をしていましたか? (近トレ ・ ラジオ体操 ・ 散歩 ・ その他)

3) 多摩市の動画配信サイト(You Tube)で近トレが配信されているのを見ましたか?

・見た
 ・見ていない
 (知らなかった ・ 知っていたが見方がわからなかった ・ 知っていたが見なかった)

4) 自粛中、友人やサロン参加者とコミュニケーションはどのような方法で取っていましたか?
 (複数回答可)

・直接会う ・ 電話 ・ メール ・ LINE ・ その他 SNS ・ 手紙
 ・ その他()

5) 自粛中、どのような手段で地域の情報を得ていましたか? (複数回答可)

・市のホームページ ・ たま広報 ・ ふくしだより ・ 回覧板 ・ 掲示板
 ・ 多摩テレビ ・ タウンニュース ・ もしもし新聞
 ・ 市のYouTubeチャンネル ・ その他()

6) 自粛期間を通して、困ったことや取り組んだことはありますか?

7) 自粛期間を通して、今後必要だと思ったことはありますか?

団体用 コロナウィルスによる外出自粛期間における過ごし方アンケート

コロナウィルスによる自粛前後の団体(グループ)の活動について、教えてください。
 (可能であれば、参加者みなさまと一緒に確認をして回答をお願いします)

1. 自粛前後の団体の様子について教えてください。

1) 自粛前の近トレには、おおよそ何名の参加がありましたか? () 名

2) 再開後、何名くらいの参加がありましたか? () 名

3) 再開後、来ることが難しくなった方はいましたか? (はい ・ いいえ)

4) 活動自粛は、どのように連絡しましたか? (複数回答可)

・活動中に伝えた ・ 開催場所に掲示 ・ 電話連絡 ・ FAX連絡
 ・メール ・ LINE ・ その他 SNS ・ 回覧板
 ・手紙を渡す(ポスティング) ・ その他()

2. 自粛中のことを教えてください。

1) メンバー間で連絡を取り合ったことはありますか? (はい ・ いいえ)

2) メンバー同士で、支え合っていたことはありますか? (はい ・ いいえ)
 具体的にどのような支え合いがありましたか? ()

3. 今後について教えてください。

1) 今後、団体の中で、交流やつながりづくりについて、実施したい取り組みがあれば教えてください。

2) 専門職(地域包括支援センター・リハビリ専門職など)に期待することは何ですか?

3) 社協に期待することは何ですか?

このアンケートは令和2年6月29日にサロン・近トレ団体に送付したものです。ご協力ありがとうございました。次ページより集計結果を載せていますので、ご覧ください。

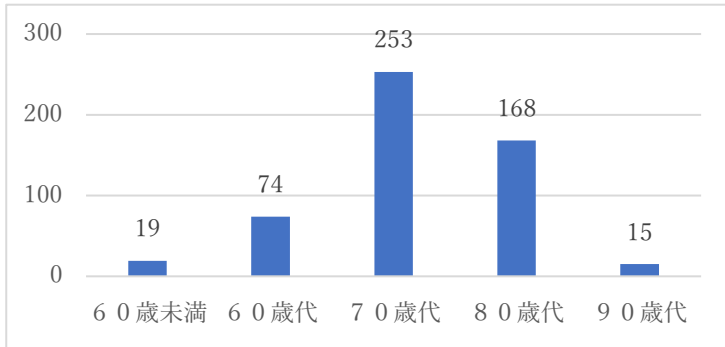
コロナウィルスによる外出自粛期間における過ごし方アンケート（個人用） 集計結果

【回答数】 62 団体 568 人

【性別】 男性 142 人 女性 418 人

【平均年齢】 75.97 歳 （男性平均 77.0 歳、女性平均 75.6 歳）

【年代】



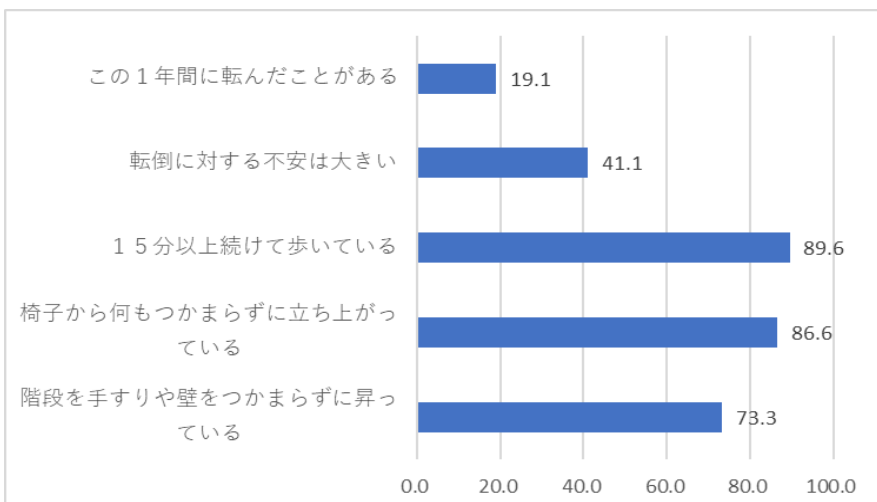
1.2)あなたがサロン（近トレ）に参加してからどのくらい経ちますか？

3か月未満	25
3か月以上6か月未満	24
6か月以上12か月未満	46
1年以上2年未満	102
2年以上	301

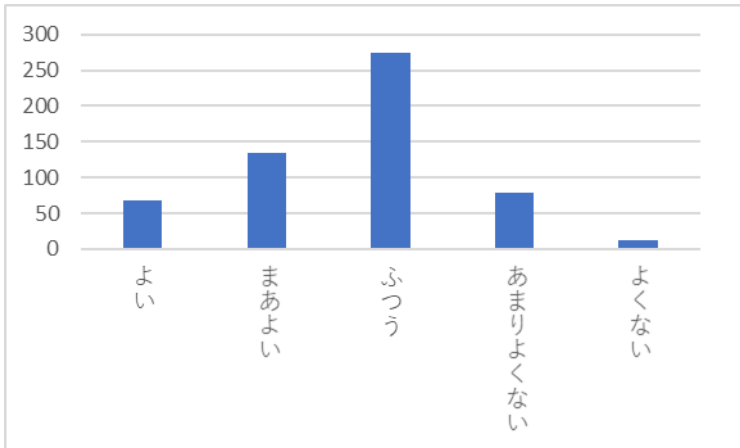
1.3)自粛前には、サロン（近トレ）にどれくらいの頻度で参加していましたか？

ほぼ毎回	193
月2～3回	168
月1回	116
2～3か月に1回	17

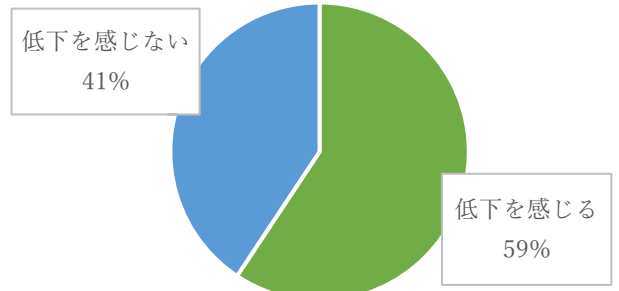
2.1)今のお体の状況を教えてください（項目ごとの割合）



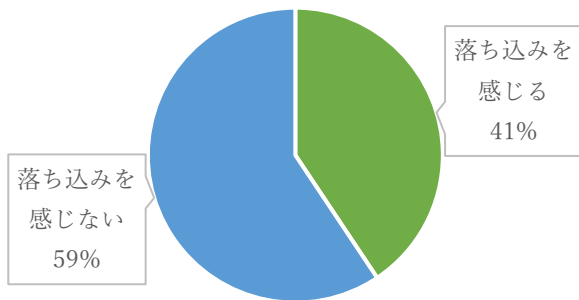
2.2) あなたは、ご自身の健康についてどのよう
 感じていますか？



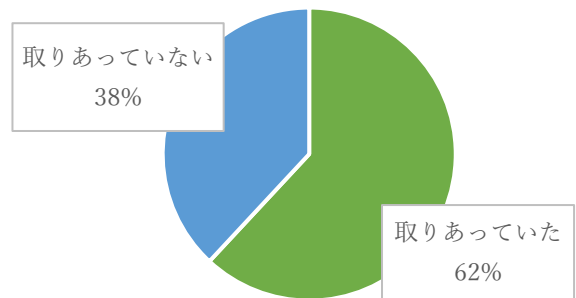
2.3) 自粛前に比べて、体力や筋力の低下を
 感じますか？



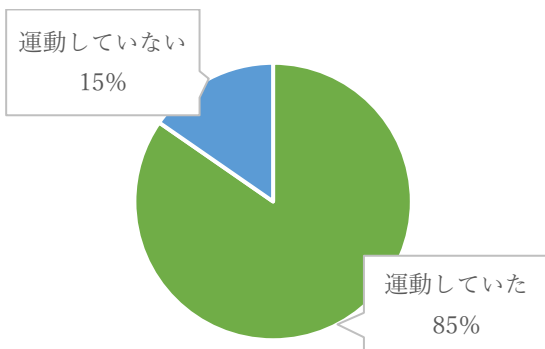
2.4) 自粛前に比べて、気持ちの落ち込み
 は感じますか？



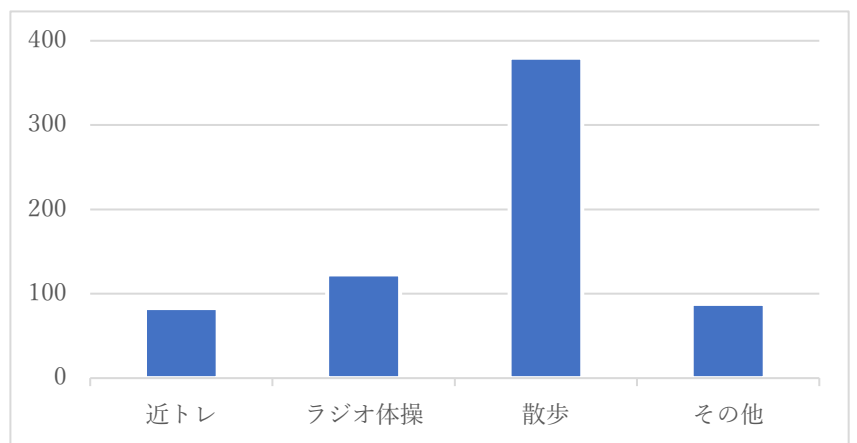
3.1) 自粛中、サロン（近トレ）参加者と
 連絡を取り合っていましたか？



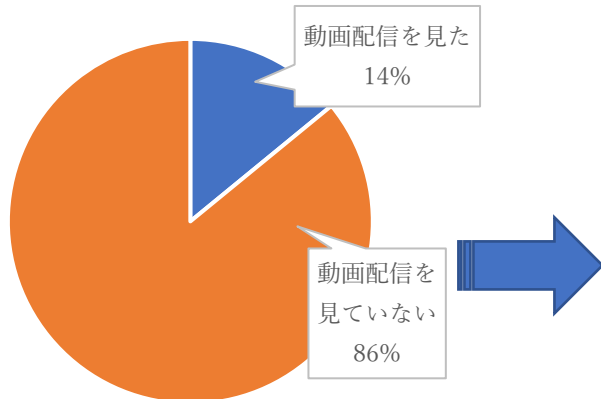
3.2) 自粛期間に、自宅や周辺で運動をし
 ていましたか？



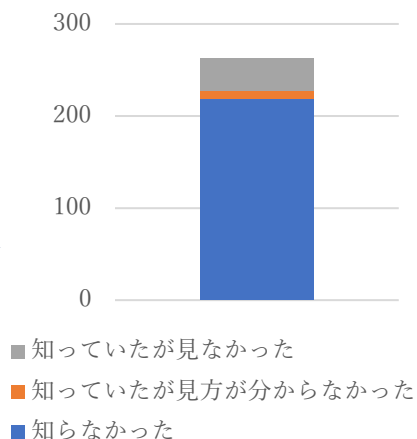
3.2) どのような運動をしていましたか？



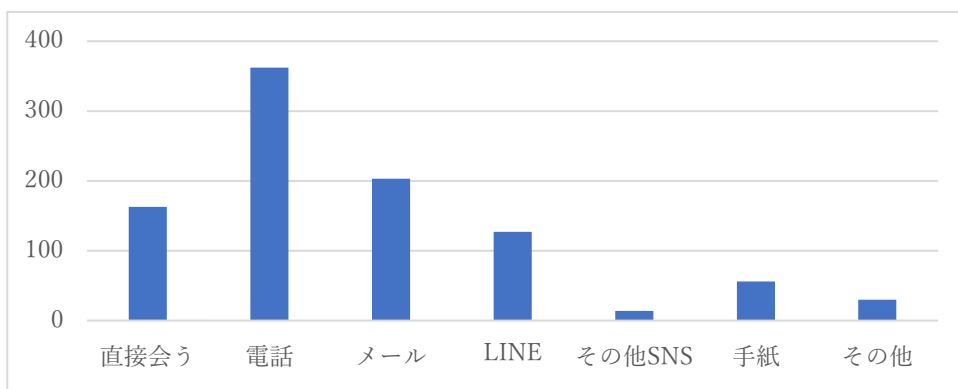
3.3) 多摩市の動画配信サイト (YouTube)
で近トシが配信されているのを見ましたか？



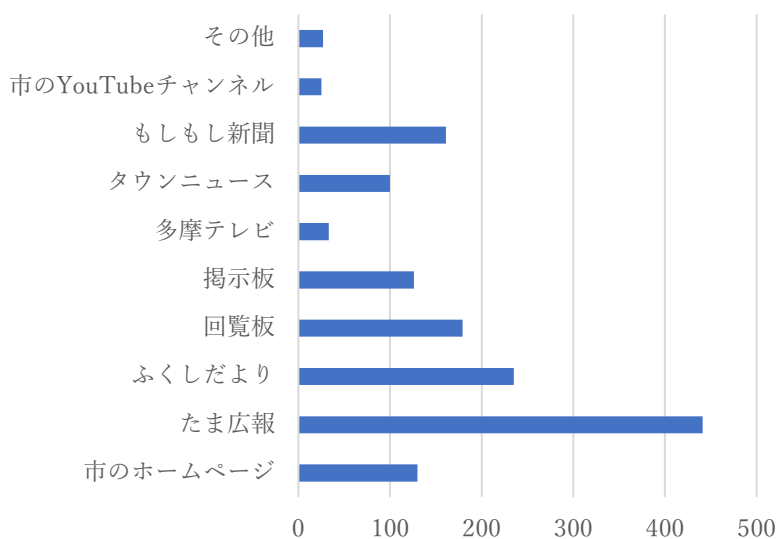
3.3) 見ていない理由は？



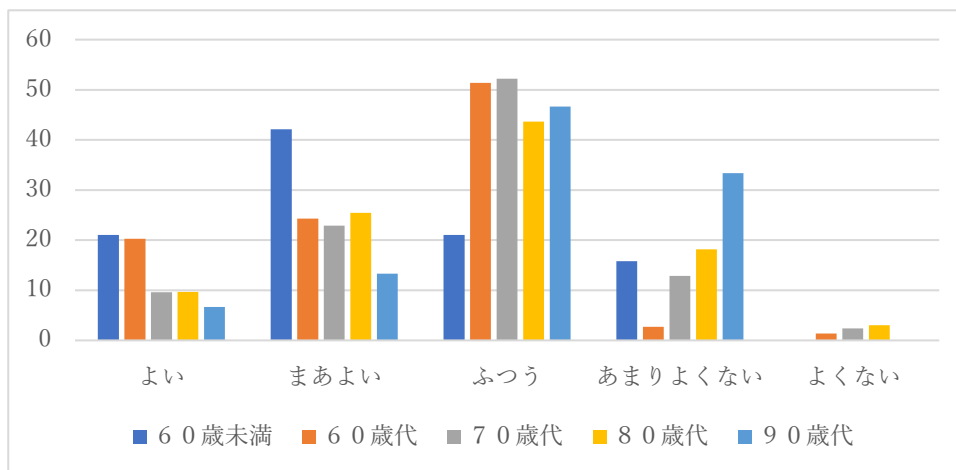
3.4) 自粛中、友人やサロン参加者などどのようにコミュニケーションをとっていましたか？



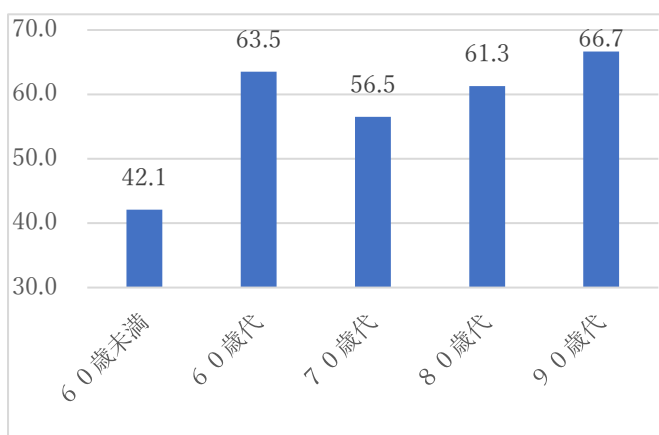
3.5) 自粛中、どのような手段で地域の情報を得ていましたか？ (複数回答)



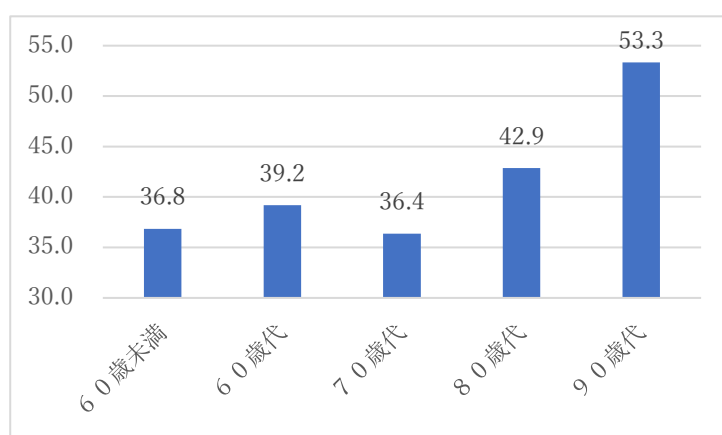
年代別×健康観（割合）



年代別×自粛前後の体力低下（割合）



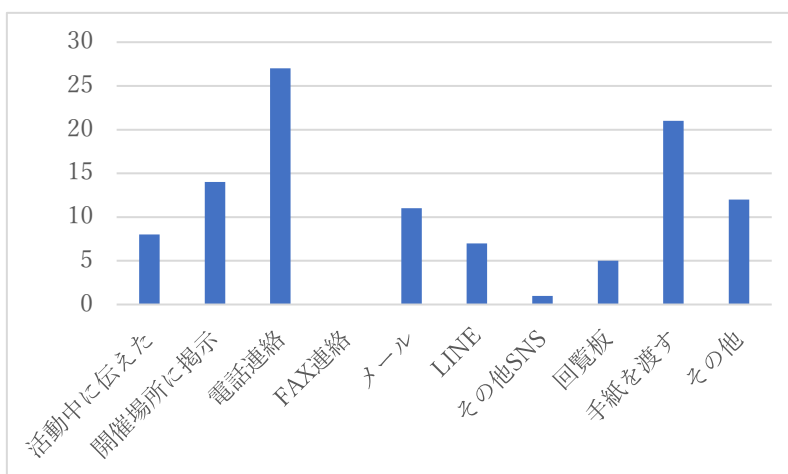
年代別×自粛前後の気力の低下（割合）



コロナウィルスによる外出自粛期間における過ごし方アンケート（団体用） 集計結果

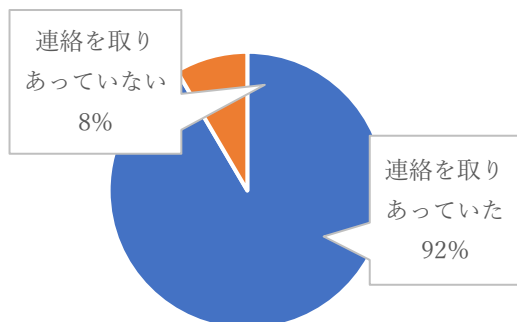
【回答数】60団体（近トレ団体23 サロン等団体37）

1. 自粛前後の団体の様子について教えてください。
- 3) 再開後、来るのが難しくなった方はいましたか？ はい⇒23団体 いいえ⇒19団体
- 4) 活動自粛はどのように連絡しましたか？

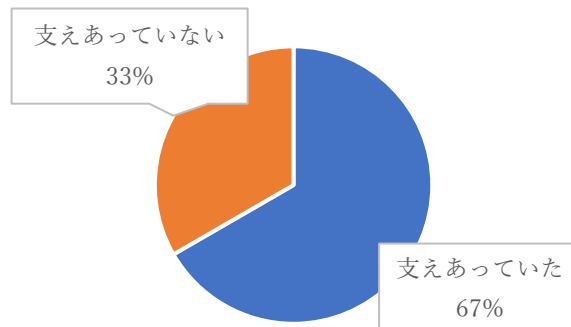


2. 自粛中のことを教えてください

1)メンバー間で連絡を取りあったことはありますか？



2)メンバー同士で支えあっていたことはありますか？



2)具体的な支えあい内容

- 電話やメールでの安否確認
- 連絡網を利用した声掛け
- 折り紙の展開図を書いてみんなで家でできるように
- 一人暮らしの方へ連絡
- 団地の掲示板に「感染症対策期間中にも、健康的な生活習慣を維持するために」を掲示
- 手作りマスクを配るなど…

3. 今後について教えてください。

1)今後団体の中で、交流やつながりづくりについて、実施したい取り組み

- 他の団体でどのようなつながりづくりをしているか、知りたい
- 懇親会、茶話会がしたいので、コロナが早く収束してほしい
- 災害時も世話人を中心に安否確認ができるようにしていきたい
- 自己責任のつながりで、新しい生活様式に慣れていくようお互いに注意しながら実施したい
- まだ再開できていない。屋内は難しいので、外での軽い体操から活動を再開したい…など

2)専門職に期待すること

- 包括がどういう仕事をしているのか、もっと近しくなると良い。サロンで宣伝してはどうか
- 近トレのフォロー
- 健康寿命を延ばすための適切なアドバイス、食事と健康に関するアドバイス
- 体力測定を定期的に出張してほしい

3)社協に期待すること

- 新しいメンバーを紹介してほしい
- コロナ禍でのサロンの在り方で参考になるアイデアを教えてください
- 他のサロンの情報を教えてください
- 精神的なサポートをしてくれるので、今まで通り相談に乗ってほしい
- ソーシャルディスタンスを保てる広い場所の紹介と、それに見合う会場費を助成してほしい
- 物品の貸し出しなど

令和2年度のサロンの状況（令和3年2月末日現在）

1. サロンの数

エリア	サロン数
第1（関戸・一ノ宮）	15（うち近トレ実施団体 5）
第2（連光寺・聖ヶ丘）	18（うち近トレ実施団体 7）
第3（桜ヶ丘）	2（うち近トレ実施団体 1）
第4（和田・東寺方・百草団地他）	5（うち近トレ実施団体 1）
第5（愛宕・和田3・貝取1他）	4（うち近トレ実施団体 1）
第6（馬引沢・諏訪）	13（うち近トレ実施団体 3）
第7（永山）	16（うち近トレ実施団体 7）
第8（貝取・豊ヶ丘）	17（うち近トレ実施団体 4）
第9（落合・鶴牧・南野）	20（うち近トレ実施団体 6）
第10（唐木田・中沢・山王下等）	3（うち近トレ実施団体 2）
合計	113（うち近トレ実施団体 37）

※上記の他、近トレだけを行っている団体（サロンではない）が5団体

2. サロンの開催状況

エリア	サロン数
週1回以上	19（16.8%）
週1回	38（33.6%）
月2～3回	13（11.5%）
月1回	43（38.1%）
合計	113（100.0%）

3. サロンの開催場所

場所	サロン数
集会所	74（65.5%）
マンション内（集会所以外）	9（8.0%）
コミセン	9（8.0%）
自宅	4（3.5%）
自治会館、市民ホール、公民館	6（5.3%）
その他公共機関（複合施設、学校他）	5（4.4%）
福祉施設（部屋貸し出し）	2（1.8%）
その他	4（3.5%）
合計	113（100.0%）



令和2年度 サロン交流会代替企画

サロン紙面交流会

令和3年3月15日 発行

【作成・発行】

社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会
地域福祉推進課 まちづくり推進担当

〒206-0011 多摩市関戸4-72

ヴィータ・コミュニェ7階

電話：042(373)5616

FAX：042(373)6629

E-mail：tamamachi@tamashakyo.jp