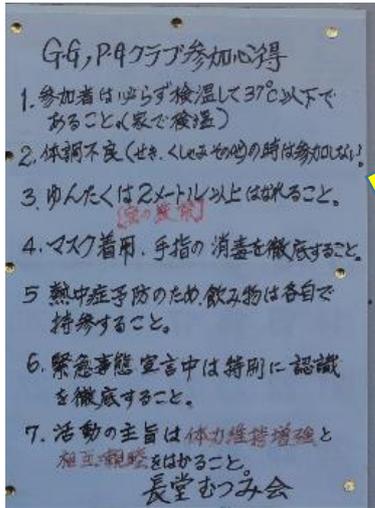


コロナ予防でミニデイサービスを始めとする地域活動がお休みとなる中、長い自粛生活で心身共にフレイル状態になる事に不安を感じ、地域では「自分たちの健康を守る」ため参加者同士で話し合い、感染対策と活動工夫をしながら活動を再開した地域があります。その工夫を教えてください！

## コロナに負けない地域活動！ ★ 長堂・パークゴルフ

取材日：R3.8/26(木)14時～  
参加者：10名

コロナによる活動休止・やーぐまいが続く中、「このままでは自分たちの体力が衰えてしまう!」と参加者で話し合い『参加心得』を作成し、活動前に読み合わせしてコロナに気を付けながら活動しています!



## 長堂から学ぶ！ ★活動の工夫

- ★皆で話し合い
- ★「参加心得」を作成、参加者で毎回読み合わせ
- ★自宅で検温、体調不調時は無理せず休む
- ★活動時はマスク着用
- ★ゆんたく注意

取材して感じたこと  
コロナ禍でも、楽しく運動ができ、親睦が深まる！  
皆が仲良しで互いを思い合える場になっている♡  
(R3年度実習生の声)

## コロナに負けない地域活動！ ★ 根差部・花友会

取材日：R3.9月～11月  
地域：根差部地区

花友会では「お花は毎日水を上げないと枯れてしまうのよ」と、コロナ禍も休まず活動を続け、今では根差部地域、長嶺小・中学校、とよみ小、デイサービス華々に美しい草花や可愛いシーサーが広がっています!最近では根差部入口の見通しが悪い交差点を皆で整地し「ふれあい農園」として、地域の高齢者や児童デイサービスも一緒に活用中!「花が好き」という趣味活動で健康づくり・生きがいづくり・地域づくりにつながっています♡



## 花友会から学ぶ！ ★活動の工夫

- ★屋外で密を避ける
- ★マスク着用で活動!
- ★黙々と作業に集中!
- ★ハウ・レン・ソウを大切に!

取材して感じたこと  
地域を明るくし、住民の活力につながる!  
ウェルカムオーラ全開で輪に入りやすい!  
どんどん広がっている♡  
(R3年度実習生の声)

コロナ予防は大切です。でも、コロナ予防からミニデイや地域活動がお休みとなり、誰とも会話をしない、外出もしない日が続くと、筋力や知力は衰えていきます。大切なことは、コロナを正しく予防しながら、普段の生活の中で頭や体を大いに使う事です!



コーディネーターブログ「コロナ禍の過ごし方のヒント」が載っています



地域で行われている素敵な活動などを豊見城市社会福祉協議会HP「生活支援コーディネーターブログ」でご紹介!「こんな素敵な活動やっているよ〜!」という方もぜひ私たちに声をかけてくださいね♪

