

日常生活で気をつけるポイント

～新しい生活様式に照らし合わせて～

食事編

- ☐ 対面ではなく横並び、対角線上に座る
- ☐ 大皿は避けて個別に配膳する
- ☐ 会話は控えめに
- ☐ グラスの回し飲みは避けて
- ☐ 持ち帰りやデリバリーも活用

買い物編

- ☐ 一人または少人数で空いている時間に
- ☐ 通販やネットスーパーも一つの方法
- ☐ レジに並ぶときは前後にスペースを

公共交通機関編

- ☐ マスクの着用
- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間を避ける

イベント等への参加編

- ☐ 接触確認アプリの活用
- ☐ 発熱や風邪症状がある場合は参加しない

参考：厚生労働省「新しい生活様式」の実践例、京都市「新しい生活スタイル」

作成

西京区地域支え合い活動創出コーディネーター
西京区地域介護予防推進センター

京都市西京区地域包括支援センター
西京区地域福祉推進委員会

連絡先

西京区地域支え合い活動創出コーディネーター※
(京都市西京区社会福祉協議会)

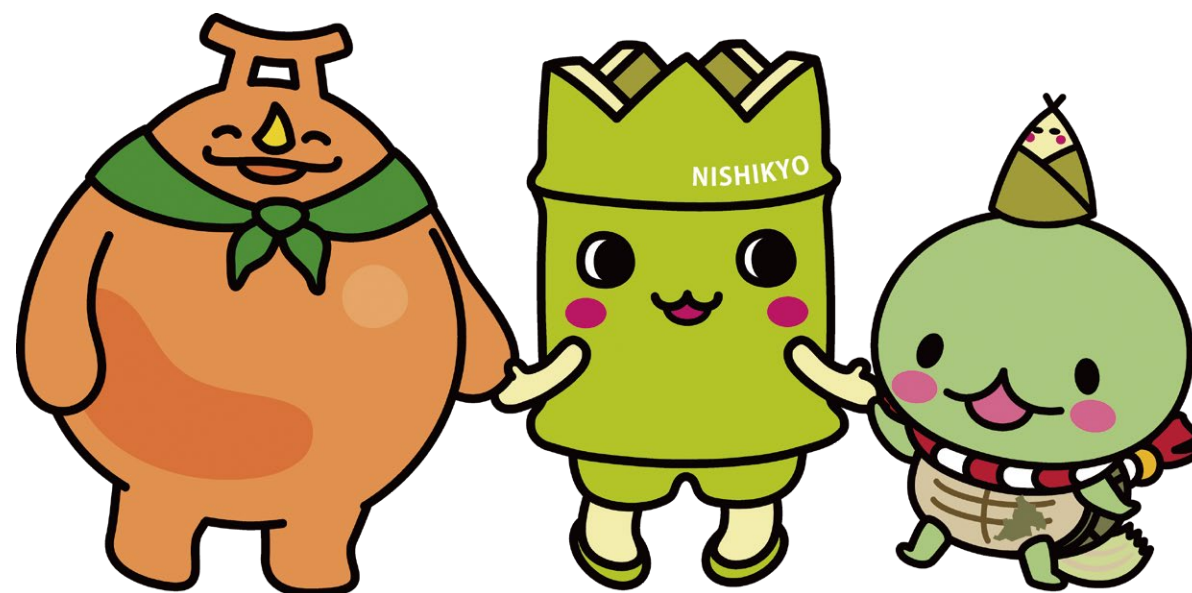
TEL.075-394-5711 FAX.075-394-5712

※京都市が、地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワークの構築を目的として各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。

これからの地域活動ガイドブック

気をつけるポイント

感染症対策をしっかりと
地域とつながり続けるによん！



西京区マスコットキャラクター かきぼん / にしきょう・たけによん / なでがめちゃん

西京区地域支え合い活動創出コーディネーター
西京区地域介護予防推進センター

京都市西京区地域包括支援センター
西京区地域福祉推進委員会

令和2年 7月31日 発行

はじめに

～つながりを絶やさないために～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止による自粛要請により地域活動が制限され、休止・縮小を余儀なくされました。人が集い、ふれあい、顔を合わせて交流することが醍醐味の活動が制限されるというこれまでにない事態に見舞われ、地域活動に取り組んできた方々は、戸惑いや葛藤、やり切れなさ、不安など、複雑な気持ちの中で過ごされてきたのだと思います。

5月下旬、本市でも緊急事態宣言が解除されましたが、第2波の恐れもあり、先が読めない、想いを交わし合うための集まりすら難しい状況にあります。

地域活動をされている方からは「情報はあれるけれど、どういう風に気をつけて活動していけば良いの?」という声を聞いています。新しい生活スタイルのもと、感染のリスクを下げる対策を進めながら、人と人とのつながりが途絶えることなく、お互いの暮らしを気にかけるには何がポイントになるのだろう…。そういった視点から、活動をしていく上でのポイント、実際の西京区で工夫された活動を紹介します。これからの活動の参考にいただければと思います、この冊子を作成しました。



≡ 活動で気をつけるポイント ≡

～今できること、これからできること～

まずは自分が気をつけること

- ☐ 手洗いはこまめに ハンドソープや石鹸を使用し、10秒間のもみ洗い後、15秒間流水で流す(忘れがちになる親指・手首に注意)
- ☐ 咳エチケット マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる



訪問時に気をつけること

- ☐ 訪問前に訪問先の方の体調も確認する
- ☐ 訪問する時はマスク着用
- ☐ 訪問先の方にもマスク着用してもらう
- ☐ 訪問の前後で手洗い・手指消毒
- ☐ できるだけ短時間の訪問にする
- ☐ 訪問先の部屋を換気する

「つながりが途切れないように /

西京区の活動事例 電話での元気の確認

地域活動者が気になる人に電話をし、困りごとを聞いたり、元気を確認する取組が行われています。



集まる時に気をつけること

- ☐ 発熱や咳など風邪症状のある方はスタッフも含め参加不可
- ☐ 屋内:事業前後で手洗い 屋外:手洗い環境がない場合手指消毒徹底
- ☐ 人との間隔2メートル(最低でも1メートル)を確保
- ☐ 換気の徹底(2つの窓を同時に開ける)
- ☐ 原則マスク着用(屋外で人との間隔があり運動中は着用不要)
- ☐ 複数の人が接触する場所の小まめな消毒(テーブル・椅子やドアノブ等)
- ☐ 飲食や発声を伴う教室などについては当面の間、なるべく自粛する
- ☐ 参加者の名前、連絡先は必ず把握

「つながりが途切れないように /

西京区の活動事例 オンラインの活用

「こんな時だからこそオンラインで!」ということで、LINEを使ってメンバーが交流、情報交換が行われたところもあります。

