高齢者ふれあいサロンの取り組み
～実施状況アンケート結果～

生島南ふれあいサロン　いきいき百歳体操の風景

令和２年度は、４月～５月に新型コロナウイルス感染拡大防止の特措法に基づく「緊急事態宣言」が発令され、立花地区内の様々な地域福祉活動は休止を余儀なくされました。

その中でも感染防止対策を講じたり、内容を工夫しながら徐々に活動を再開していくふれあいサロンがありました。

「見つけよう　広げよう　たちばなネットワーク」（立花地区協議体）では、活動者同士の活動再開に向けての感染防止方法や活動時の留意点や工夫点についての情報共有を目的に、１２月にアンケートを実施し、その結果をまとめました。

ふれあいサロンの今後の運営に、ぜひご活用ください。

「見つけよう　広げよう　たちばなネットワーク」
（立花地区協議体）

～「高齢者ふれあいサロン」の実施状況について～

（令和３年１月７日現在）

＜回答について＞：２４カ所／３１カ所

＜参加者数について＞

参加者数	該当サロン数	参加者数	該当サロン数
５～１０人	１０カ所	２１～２５人	１か所
１１～１５人	８カ所	２６～３０人	３カ所
１６～２０人	１カ所	３１人以上	なし

＜スタッフ数について＞

スタッフ数	該当サロン数
１～５人	１７カ所
６～１０人	３カ所
１１～１５人	なし

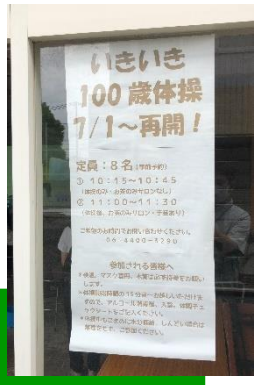
参加者が、5～15 人までのサロンが全体の７５％でした。
スタッフ数については、１～５人のサロンが多く、全体の約７１％でした。

＜参加費について＞

参加費	該当サロン数	参加費	該当サロン数
１回　４０円（25回1,000円）	１カ所	５００円／月	１か所
１回　５０円	３カ所	1,200 円／６か月（２００円／月）	１カ所
１回　１００円	６カ所	なし	10 カ所
１回　２００円	１か所		

＜体操について＞

〇みんなが知っていて、馴染みのある「ラジオ体操」
〇他の自治体や様々な団体が作ったオリジナル体操
　「いきいき百歳体操」、「リズム体操」、「ステップ体操」、「すまいる体操」
〇口腔ケアを目的とした「かみかみ体操」、「お口の体操」



様々な体操がありますね！ ラジオ体操には、方言版があるみたい。
他にも全国には様々な体操があるので、調べてみるのもいいかも！

尼崎市社会福祉協議会では、市内の老人福祉センターで実施している「あまりん体操（ステップ体操）」の動画をホームページで配信しています

尼崎市社会福祉協議会ホームページ
http://amasyakyo.jp/
「あまりん体操」http://amasyakyo.jp/archives/1276

＜サロンで実施していること＞
- ○喫茶（コーヒー・お茶など）
- ○交流（おしゃべり・情報交換）
- ○歌（合唱、カラオケ）
- ○楽しむ
  （本の読み聞かせ、紙芝居、ＤＶＤ鑑賞）
- ○作品創作
  （クラフト、手芸、折り紙、小物づくり）
- ○遊び
  （トランプ、お手玉、ぬり絵、しりとり）
- ○認知症予防
  （クイズ、脳トレ、パズル、四字熟語）
- ○学習（講演、包括支援センター・介護支援専門員の話）

これからのプログラムの参考に！

富松南町ふれあいサロン　紙芝居の風景

消費生活センターの講演の風景

いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らし続けるには、「しっかり噛んで、しっかり食べること」、「運動すること」、「社会参加をすること」をバランスよく実践することが大切です。

いつまでも心と身体の健康を維持するためにフレイル予防の知識や実践方法、地域で楽しまれている活動などをまとめたパンフレットを参考にしてはいかがですか？

これらのパンフレットの説明動画もあります。

（右）尼崎市シニア元気ＵＰパンフレット
（左）尼崎市介護予防・重度化防止ハンドブック

尼崎市公式 YouTube チャンネル
https://www.youtube.com/channel/UCk5W9exlZOLMCbpVYwbPpdw/videos

◆Ｑ１．１２月１日現在、ふれあいサロンの活動を実施していますか？

1　活動している（**１７カ所**）
2　活動していない（**７カ所**）
3　その他の意見（**なし**）

コロナ禍でも、活動中のサロンは７１％

◆Ｑ２．活動休止中、参加者から何かご意見やご相談がありましたか？

1　はやく再開してほしい（**１４**）
2　再開しても感染が怖いため、参加したくない（**5**）
3　感染症への対策は？（**2**）
4　家族に参加を止められている（**2**）
5　誰かと話がしたい（**１０**）
6　体力が落ちている（**１０**）

＜参加者からの声＞
- 主催者として、クラスターの発生を心配して休止中。意見や相談は聴取していない。
- コロナの緊急事態宣言中の４・５月は自粛した。
- 再開は、感染拡大が収束してから実施してほしい。
- 自粛で気が狂いそう。皆さんの顔が見たい。家で一人で体操が続かない。　など

◆活動を再開していない ふれあいサロンにお伺いします。
Ｑ３．不安に思っていることは何ですか？（複数回答 可）

１　感染が怖い（**5**）
２　３密（密閉・密集・密接）が回避できない（**4**）
３　活動場所が使えない（**1**）
４　人とのつながりがなくなる・孤独になる（**0**）
５　体力が落ちている（**0**）
６　感染症対策の物品が準備できない（**0**）
７　感染発生時の対応がわからない（**0**）

感染への不安が、５０％

また、活動場所の使用料の負担もあり、もし実施しても参加人数が少なければ、運営面で厳しいサロンもあるようです。

＜サロン運営者からの意見＞
- ６月 22 日より再開しましたが、11 月 17 日から休止した。
- サロンを始めたいが余りにも年齢層が高い。（約 70 才～90 才）
- 除菌には特に気を使っている。　　・３密にならない様にしている。
- 集会所の使用費用 1,000 円／回が負担。
- 休止後、再開にあたって窓の開閉、換気扇、マスクの使用、アルコール手指消毒を実施したが、第３波によるクラスターを避ける。

◆活動を再開していない ふれあいサロンにお伺いします。
Ｑ４．今、困っていることやどんなサポートが必要か、参加者からのお声や意見など、自由にご記入ください。

- 休止を周知するお知らせを配付したが、特に今のところ意見がなく、休止を受け入れているようです。
- 高齢者の自粛要請がでているにもかかわらず、活動しているグループがある。知事の記者会見で知ったが、ほとんどの人に認知されていない。知らずに活動を続けている。
- 活動希望者も多く、状況をみて再開したい。
- ふれあいサロンの実施のための設備、換気方法についてサポートいただきたい。

感染への不安もあるため、活動することが悪いことのように捉えられがちです。

そんな時は、【集まらなくても顔が見えるような取り組み】を考えてみてはいかがですか？

★ 手紙やノートの交換で近況を伝えあったり・・・

★ この機会にインターネットのビデオチャットを使って、顔合わせ　　など

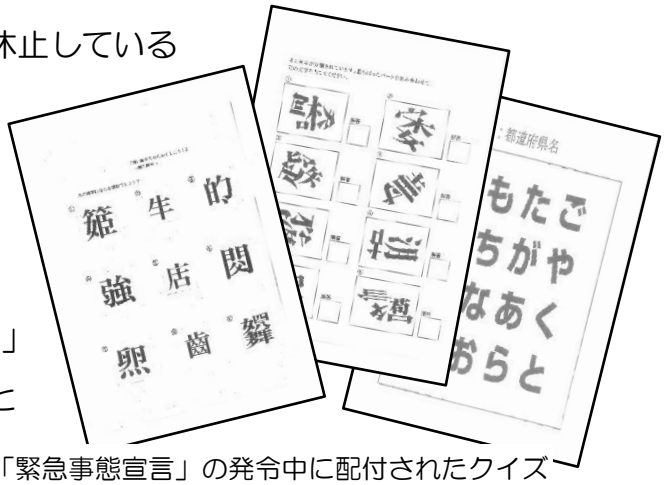
「高齢者ふれあいサロン・いきいき百歳体操を行う上で注意すること 16 か条」（チェックリスト）

ふれあいサロンの活動再開にあたっては、尼崎市から令和２年６月に配布されました「尼崎市 高齢者ふれあいサロン・いきいき百歳体操を行う上で注意すること 16 か条」（チェックリスト）を活用し、感染拡大の防止対策に心掛けてください。

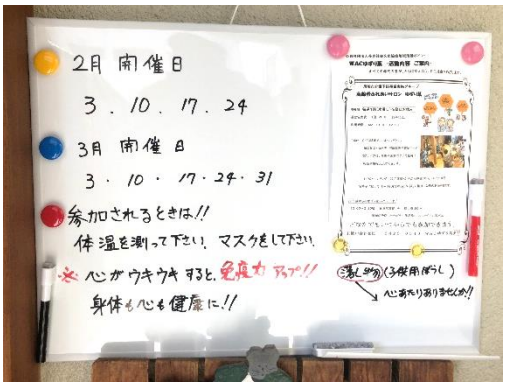
集まらなくても顔が見えるような取り組み

★「緊急事態宣言」の発令によって、活動が休止している期間にサロン運営者が参加者宅にクイズを配付。

サロン運営者からは、休止期間中の頭の体操になったり、参加者同士が、近所の買い物などで会った時には、「クイズ解けた？」「あかんわ～」と話題づくりになっていると伺いました。



「緊急事態宣言」の発令中に配付されたクイズ



★ふれあいサロンを運営されている部屋の入り口にメッセージボードを設置。「緊急事態宣言」で活動を休止した時には、活動再開日の連絡や健康で過ごせるようなメッセージ等に使っています。
活動休止中でも参加者は、通りすがりにメッセージボードを確認しているそうです。

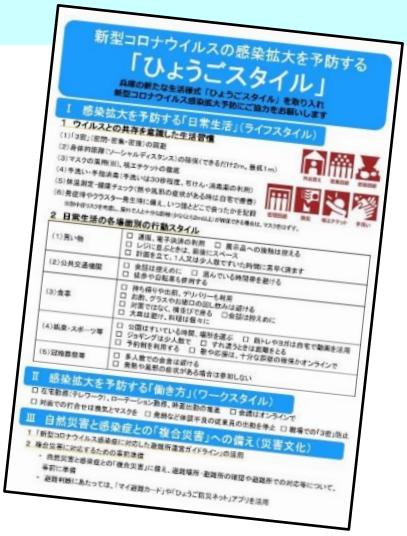
◆活動を再開している ふれあいサロンにお伺いします。

Ｑ５．不安に思っていることは何ですか？（複数回答 可）

1　感染が怖い（**１１**）
2　３密（密閉・密集・密接）が回避できない（**2**）
3　活動場所が使えない（**1**）
4　人とのつながりがなくなる・孤独になる（**6**）
5　体力が落ちている（**6**）
6　感染対策の物品が不足している（**2**）
7　感染発生時の対応がわからない（**2**）

＜その他の意見＞
- 換気対策と寒さ防止
- 感染者が出た時、責任になるので怖いです。
- 感染対策は一応実施しているが、毎回気になる。家に閉じこもるより、参加する方が気晴らしになると思われる。

ふれあいサロン等から、新型コロナウイルスの感染拡大の対策について相談があった時には、参考資料として兵庫県で新型コロナウイルスの感染拡大の予防のため、新たな生活習慣や日常生活の各場面（買い物や食事、交通機関の利用など）の行動スタイルなどをまとめた生活様式**「ひょうごスタイル」**をお配りしました。



◆活動を再開している ふれあいサロンにお伺いします。

Q６．活動にあたって、工夫したところや変更した点があれば、ご記入ください。

〇３密（密閉・密集・密接）を避けた取り組み
- 出入り口や窓を開けたり、換気扇を使って換気を行い、密閉を避ける。
- 参加者をグループに分け、時間や曜日を変えて少人数での活動で密集を避ける。
- 人との距離をとり、対面を避けたり、ビニールカーテンやパーテーションを設け、密接を避ける。
- 活動時間を短縮し、３密の時間を短くする。

〇衛生面の対策、体調管理の取り組み
- 消毒・除菌
  （手指、机や椅子、体操の使用道具など）
- 参加時の検温
- 菓子類は食べない。（持って帰ってもらう）
- 飲み物は各自で持ってくるようにした。

〇運営面での工夫や意見
- 体力が落ちているので、体操中心にした。
- 再開時に参加者が戻らず、再開連絡に合わせて、参加のおさそいを電話。少ししつこくお願いするなど苦労した。
- カラオケがしたいと言われ、思案中。一部住人からコロナ禍の中、活動はすべきでないと陰で言われているようで心苦しいが、参加者に励まされ規則を守って活動している。

◆活動を再開している ふれあいサロンにお伺いします。

Q７．活動再開後、参加者からどんなお声や意見がありましたか？あれば、ご記入ください。

参加者からの声

〇人との会話・コミュニケーションの意見
- 人と話ができて楽しい。
- 皆さんと会話ができてうれしい。
- 皆さんと会ったり、話をしたりすることが、日頃のハリになる。　など

〇健康についての意見
- サロン休止中は、イライラしたり、足元がフラフラしたりしていたが、毎週開催となり、気分も良好、足取りも軽やかになった。
- 体力が、少しずつもどってきた。
- しばらく休んでいたいため、最初は体操きつかったです。だんだん慣れてきて、身体が違います。

〇ふれあいサロンの再開への意見
- 皆さん喜んでおられます。
- やはり再開を喜ぶ声が多かった。
- 感染は不安だが、続けてほしい。　など

＊アンケートにご協力ありがとうございました。

活動を再開していないサロンも再開しているサロンもどのように感染拡大防止をするかや除菌・換気のタイミングがわからないなどの悩みが多いと思います。
そこで、『とある「ふれあいサロン」の１日』で実際の活動の流れの一例を紹介します。

とある「ふれあいサロン」の１日

13:00　会館のカギをあける
運営ボランティアが徐々に集まる
・机や椅子の準備
・血圧計や体温計、名簿の準備
（※ 先に机・椅子・使用器具等の除菌をするところもあります）

テープで印を付けて、並べやすく工夫されています。

13:20 ごろ（※換気のため、窓をあけます。
換気扇がある場合は、スイッチを入れます。）
参加者が続々と来られます
・検温や血圧計の測定で少し混雑するので、
間隔をあけて順序良く

くつを脱ぐ時に見えるように！

13:30　いきいき百歳体操 開始
あまりん体操 開始

14:10　ふれあいサロンの準備
・飲み物は、紙コップに
入れて順に配付します。
※お菓子は個包装のものを配り、家で食べます。
飲み物を水筒で持参するサロンもあります。

14:15　ふれあいサロンの開始
・間隔をあけ、みんな前向きに座って、マスクをしたままお話しします。
（この日は、「的あてゲーム」）
《寒さを吹っ飛ばそう！》ということで、的には寒さから連想される言葉（霜、雪、北風等）が書かれています。
的を狙ってボールを投げていきます。
※ボールは消毒済みです。

的に当たるとお花が咲きます！

14:30　全部倒して、ゲーム終了
後片付けをして、ふれあいサロン終了
※参加者みんなで順番に手指消毒を行い、
使用した机や椅子等を消毒します。

15:00　会館の戸締りを確認
会館の鍵を閉めて、退出

「見つけよう 広げよう たちばなネットワーク」（立花地区協議体）とは・・・

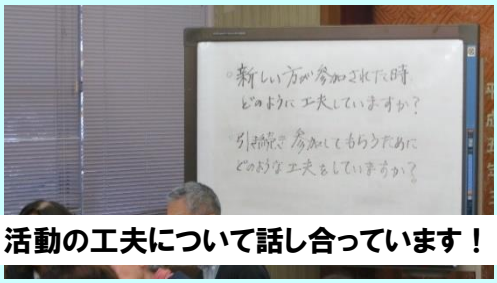
立花地区協議体の会議
（感染拡大防止のため、スクリーンを設置）

平成２７年度の介護保険制度の改正において、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで送れるよう、住民が主体となって地域づくりを進めることが求められています。

立花地区では、「おたがいさまの気持ち」で、できる人が、できることを、できる時に、お手伝いする「支え合い活動」を広げていけるよう、地域住民、各種団体、専門機関や行政と協力し、これからの立花地区に必要な取り組みをみんなで考えていこうとしています。

その「みんなで考える場」として、「見つけよう 広げよう たちばなネットワーク」（立花地区協議体）を発足し、立花地区での支え合い活動を進めるための話し合いをしています。

令和元年度「ふれあいサロン交流会」



活動の工夫について話し合っています！

＜立花地区協議体の主な活動歴＞

2016. 8　協議体の発足に向けての準備会
　地域の活動、地域の人材等の把握、
　現場での状況確認（健康づくり体操、
　交流の場、食事会など）
2016.11　立花地区協議体の発足
2017. 6　立花地区ふれあいサロン交流会を開催
　（以後、2017.12、2018.12、
　2019.11 に開催）
2018. 9　地域活動の見学
2019. 5　ふれあいサロンの見学
2019. 7　立花地区生活支援サポーター交流会を開催

＜協議体の活動内容＞

(1) 地域ニーズの把握に関すること　(2) 情報交換や学習に関すること
(3) 具体的な支援方法の検討に関すること　(4) 関係者への働きかけに関すること
(5) 担い手等の育成や支援活動へのつなぎに関すること
(6) その他、協議体の目的を達成するために必要なこと

「見つけよう 広げよう たちばなネットワーク」
（立花地区協議体）の構成団体

○尼崎市「立花北」地域包括支援センター
○尼崎市「立花南」地域包括支援センター
○尼崎市社会福祉協議会立花支部内 福祉協会会長
○尼崎市立花地区民生児童委員協議会 民生児童委員
○地域活動者
○尼崎市社会福祉協議会立花支部 事務局

発行元：
「見つけよう 広げよう たちばな
ネットワーク」（立花地区協議体）
事務局：尼崎市社会福祉協議会立花支部
尼崎市栗山町 2-24-3 立花庁舎内
電話：０６（６４２７）７７７０
FAX：０６（６４２９）７００７
Mail：tachibana@amasyakyo.jp

（発行日：２０２１年３月）