



社協SC（生活支援コーディネーター） 『通いの場』訪問だより

江別市社会福祉協議会
2022年10月 第18号



社協ホームページでも
ご覧になれます。



2020年度から本誌「『通いの場』訪問だより」にて、コロナ禍の工夫についてご紹介させていただいた4つの「通いの場」を訪問し、活動の様子や近況を伺ってきました。

朝日町 WRC ワーク友の会



朝のラジオ体操とウォーキング、毎週火曜日は卓球、水曜日はパークゴルフと、会員が自由に参加できる多様な活動をしています。今年5月には、コロナ禍でお休み中だったサロンを再開しました。手指消毒や換気、距離を取るなど基本的な感染対策には留意しながらも、和やかな時間が流れます。身近な風景や日常の中から思い浮かんだ俳句をもとにした交流も。この日は、ウォーキングの際にみなさんで見た美しい沢桔梗、甲子園やお墓参りなど夏の風物詩を題材にした句が並びました。スマホで撮影した写真を見せ合いながらのお話も弾んでいました。

多世代交流サロンとして、ほっとできる居場所を提供するため、入場前の手洗いや検温の他、コーヒーは紙コップ、お菓子は個包装に…と、たくさんの感染症対策のもと活動を続けています。この日も、赤ちゃんを抱っこしながらお話するお母さん方、大学生のボランティアさんと折り紙をするご年配の方々、小学生のお兄さんやスタッフの方と遊ぶ小さい子たち…と、まさに多様な世代の交流が生まれていました。最後には、大人も子どももみんなストレッチ！参加者の方は「やっぱり子どもがいるといいね」「明るくなるね」と目を細めていました。

CoCo カフェ



早苗ウォーキングサークル



毎週水曜日に上江別地区でウォーキングをしています。江別市と日本ウォーキング協会のガイドラインに沿ってマスク着用などの感染症対策を徹底しながら休まず活動してきました。

毎年5月には基本を振り返るウォーキング教室を開催しています。今年も5月25日に上江別公園にて開催され、12名の方が参加。講師の對馬さんからは、「膝を伸ばして、かかとかから自然に着地する」「視線は10~15m先を見る」といった基本となる10ポイントの指導があり、参加者のみなさんは、実際に歩きながら、ひとつひとつ確認していました。

毎月3~4回、文京台地区センターでカーリンコンをしています。密を避けつつ楽しく交流しながら取り組むことができるカーリンコンは、江別市内でも人気の高まっているスポーツです。

例会では練習だけでなく、ルールの勉強なども行います。北海道カーリンコン協会主催の地域交流大会では、毎回上位入賞の常連チームです。また、インストラクターとして大会運営のサポートをされる方も多く、今年6月に開催された大会でも、すべての試合前後に出場選手のこまめな手指消毒を行うためのサポートなど、安心して円滑な試合進行のために活躍されました。

鉄輪 CC 同好会



野幌地区通いの場交流会



6月に開催された野幌第一地域包括支援センター主催「通いの場交流会」に参加させていただきました。野幌地区の8つの“通いの場”が参加し、コロナ禍の活動について情報交換が行われました。コロナ禍でもつながりを絶やさない工夫に関する事例発表では、様々なアイデアに、会場からは「うちの団体でも取り入れたい」との声があがりました。また、やむを得ず休止中の団体の方からは、これまでの活動の再開にこだわらず様々な方法からできることを考えたいとのご意見がありました。

地域包括支援センターのSC(生活支援コーディネーター)からは、「つながりづくり」のきっかけとして大切な通いの場の支援をしていること、出前講話の案内がありました。また、認知症地域支援推進員の方から、認知症になっても通いの場に通い続けられるように認知症の理解を広げるということについてお話しがありました。

社協SCからは、安価な材料で手軽に作れる透明パーテーションや密を避けて取り組めるスポーツとして人気の「カーリンコン」と「モルック」などをご紹介します。

交流会終了後には同じ会場で活動する他団体と連絡先を交換する方の姿や、やはり顔を合わせて話をする事の大切さを改めて実感したとの声がありました。

コロナ禍でもつながりを絶やさない工夫

- 屋内でしていた活動を屋外に持ち出してみる。
 - みんなでお散歩。休憩がてら、口や頭の体操、手遊びを。途中参加OK! 自転車や歩行器も◎
 - アウトドア用のテーブルとイスを購入。公園でお茶とお話をするオープンカフェに!
- 会話を控える時期も、とにかく顔を合わせる。
 - 距離を取って、黙々と写経やぬり絵。達成感!
 - 出前講座を依頼し、みんなでお勉強会。
- 施設入所中の方へ絵手紙やお誕生日カードを送る。
- 集まれた時には写真をたくさん撮り、後日届けに行くことで、再び楽しかった思い出を共有する。



ご協力よろしくお願ひいたします!



社協では、市内の交流サロンや様々なサークルなどの“通いの場”をご紹介します『通いの場情報誌』を作成しています。毎年1回更新版を発行しており、今年度も発行に向けて、現在掲載されている団体さんへ掲載情報に変更がないかどうか確認のため、訪問やご連絡をさせていただいているところです。

この情報誌は、市民の方が、何か新しいことを始めたい、心身の健康のために活動したい、仲間とつながりたいと思った際の情報収集・情報提供のために活用されています。

また、みなさまからお寄せいただいた情報は、個人への情報発信のみならず、コロナ禍で悩みながら活動されている他の団体さんにとっても、貴重な情報となります。ぜひご協力をよろしくお願ひいたします。

尚、新規の掲載も随時募集しております。掲載希望の方は下記までご連絡いただけますと幸いです。

編集後記

訪問先や通いの場交流会では、なごやかで楽しい癒しの空間や参加者の方の笑顔にもたくさん出会い、通いの場はコロナ禍の今だからこそ求められている場でもあると改めて実感しています。各団体様の活動継続や再開、広報・参加者の方募集に関して等、何かできることがあればぜひ一緒に考え、お手伝いさせていただきたいと思ひます。訪問時や窓口で、またはお電話でも、お気軽にお話しいただけますと幸いです。



〒069-0811 江別市錦町14-87
江別市総合社会福祉センター内
☎ 385-1234 FAX 385-1236
江別市社会福祉協議会
生活支援体制整備事業
生活支援コーディネーター 越前

