

# なごやか通信

令和5年

8月発行

通いの場での交流で心と身体を健康を!

なごやか寄り合いを開催しましょう!

コロナ禍の影響で出掛ける機会や人との会話が減少したことで、「コロナフレイル」の高齢者が増加しているといわれています。ある調査研究によれば、外出頻度が減少し、身体活動などが停滞した高齢者は、2年後には身体機能や認知機能が低下するという調査結果も出ています。

**必要な感染対策を講じながらなごやか寄り合いを継続することは高齢者のフレイル対策にとって大変重要です。**

今回のなごやか通信ではなごやか寄り合いの開催における感染対策について、基本的感染対策の考え方とともにご紹介いたします。

基本的感染対策の考え方(厚生労働省ホームページより)

基本的感染対策	考え方
マスクの着用	個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることを基本。一定の場合にはマスク着用を推奨(下記参照)
手洗い等の手指衛生	政府として一律に求めることはしないが、新型コロナの特徴を踏まえた基本的感染対策として、引き続き有効
換気	
「三つの密」の回避 「人と人との距離の確保」	政府として一律に求めることはしないが、流行期において、高齢者等重症化リスクの高い方は、換気の悪い場所や、不特定多数の人がいるような混雑した場所、近接した会話を避けることが感染防止対策として有効(避けられない場合はマスク着用が有効)



## 具体的にどうすればいいの?

①基本的な感染対策は継続することをおすすめします。

- ✓ 熱がある時や体調がすぐれないときは参加自体を控えるようにする
- ✓ 会場にアルコール消毒剤を設置し、手指の消毒や手洗いをする
- ✓ 会場の十分な換気、参加者同士の距離を確保する

②マスクの着用が感染防止のため効果的である場面などについては着用が推奨されます。

- ✓ 会話をする際は、マスクを着用することを推奨する
- ✓ 茶話会や食事会等飲食を伴う場合は、食事中以外はマスクを着用することを推奨する

～適度な運動、食事などの生活習慣で健やかな暮らしを～

- 適切な生活習慣を理解して実行しましょう。
- 特に基礎疾患のある方は、かかりつけ医などのアドバイスを参考に体調管理に気を付けましょう。

保健師さんからの一言アドバイス



なごやか寄り合い事業世話人の皆様へ

松江市ボランティアセンターからお知らせです

## ① 松江市まめなかポイント事業に登録しませんか？

— なごやか寄り合い事業でポイントが貯まる！ 交付金がもらえる！ —

松江市まめなかポイント事業は、高齢者の介護予防の促進と活躍の場の拡大を目的とした事業です。登録団体が行ったなごやか寄り合い事業に対してポイントが付与され、そのポイントを交付金として現金に交換することができます。

**登録対象** なごやか寄り合い事業の対象活動を実施する団体

**対象活動** 次の要件をすべて満たす活動

- ①松江市なごやか寄り合い活動支援事業実施要綱に基づく活動
  - ②ボランティア行事用保険等の保険に加入している活動
- ※保険加入がない活動は対象になりません。

**ポイント** ◇1回当たり1,000ポイント付与  
※年間上限は10,000ポイントです。

- ◇1,000ポイントを1,000円に交換
- ※交換については1,000ポイント以上とし、年度内に1回とします。



## ② ボランティア保険のご案内

— 安心して活動していただくために、保険加入をお勧めします。 —

松江市ボランティアセンターで取り扱うボランティア保険をご紹介します。



### ボランティア行事用保険（行事参加者、主催者の補償）

地域福祉活動やボランティア活動のさまざまな行事における「主催者や参加者のケガ」や「主催者の賠償責任（主催者責任）」を補償します。**なごやか寄り合い事業も加入対象です。**

～すでに加入いただいている皆様へ～

◇行事の中止、延期、参加者の増加・減少などの変更があった場合は、原則として行事開催予定の前日までに、本センターまでご連絡ください。

※雨天中止など当日にしか判明しない場合は、翌営業日（開催日が土・日の場合は翌日月曜日）までにご連絡ください。

◇手続きが遅れると延期の手続きや保険料の返れいはいはできませんのでご注意ください。

### ボランティア活動保険（ボランティア個人の補償）

ボランティア活動中のさまざまな事故による「ケガ」や「損害賠償責任」を補償します。補償期間は毎年4月1日から翌年3月31日までとなります。また、途中で加入された場合も3月31日で補償は終了しますので、翌年は4月1日からの更新手続きが必要となりますのでご注意ください。



【お問い合わせ先】松江市ボランティアセンター

☎：(0852) 27-8388    ✉：volunteer@shakyou-matsue.jp

## 地域担当職員のご紹介

お住まいのエリアの地区担当職員（コミュニティソーシャルワーカー）が皆様の地域でのなごやか寄り合いの開催をお手伝いします。ぜひお気軽にお声掛けください。

松東エリア①（川津・朝酌・持田・本庄・島根）  
担当CSW:満田 寛子

松東エリア担当の満田です。方言をはじめ、ご当地クイズなどその土地の情報をもとにした脳トレや「地域のお宝すごろく」を作って一緒に楽しみませんか？フレイル予防等「こんな話をしてほしい」などご要望がありましたら、お気軽にお声かけください♪みなさんと一緒に楽しみながら、その地域の魅力を知ることができたらと思っています。

☎ 連絡先:0852-24-1810

松東エリア②（八束・美保関）  
担当CSW:門脇 章展

こんにちは。八束・美保関地区を担当しています門脇です。コミュニティソーシャルワーカーになる前は介護職員をしており、施設では脳トレや転倒予防体操などをしていました。その経験を活かし、地域の方々の介護予防に取り組み、健康寿命の延伸に貢献していきたいと思っています。ぜひ、お気軽にご相談ください。

☎ 連絡先:0852-24-1810

中央エリア（城東・城北・城西・朝日・白湯・雑賀）  
担当CSW:安部 遼人

いつもお世話になっております。中央エリア担当の安部（遼）です。若さと笑顔で地域のなごやか寄り合いに元気をお届けします！

少しだけウクレレも弾けます。ぜひ一緒に歌いましょう。みなさまの運営の一助になれば幸いです。

【私のイチオシプログラム】

認知症予防のお話とニュースポーツ

☎ 連絡先:0852-24-6878

松南1エリア（津田・古志原・大庭）  
担当CSW:安部 貴明

こんにちは！今年度から松南第一エリア担当となりました、安部（貴）です。地域のなごやか寄り合いにお伺いし、皆様に顔と名前を覚えていただけたらと思っています！以前は介護の仕事をしていたこともあり、レクリエーションや、介護に関する話は得意です。

身体は大きいですが、フットワーク軽く出向きます。ぜひお気軽にご相談ください(^O^)

☎ 連絡先:0852-60-0783

松北エリア（法吉・生馬・古江・秋鹿・大野・鹿島）  
担当CSW:宮廻 浩彰

こんにちは！松北エリア担当の宮廻と申します。いつも様々なエリアでお声がけいただきありがとうございます。地域の皆様のご要望に応じてお話やレクを行ったり、メニューをご紹介させていただいております。フットワークの軽さが売りなので、どうぞお気軽にお声がけください♪

☎ 連絡先:0852-82-3160

湖南エリア（乃木・忌部・玉湯・乃木）  
担当CSW:渡部 潤

いつもお世話になっております、湖南エリア担当の渡部です。いつも各地区からお声がけいただきありがとうございます。地域の皆様のために少しでもお力になればと、フレイル予防等の体操や脳トレ、介護や福祉のお話など地域の皆様のご要望に沿った内容を紹介させていただきます。どうぞお気軽にお声がけください！

☎ 連絡先:0852-24-1830

松南2エリア（竹矢・八雲・東出雲）  
担当CSW:岩本 佳久

こんにちは。松南第2エリア担当「アガベ（植物）の育成に力を注ぐ」岩本です。みなさんの要望、相談にお応えしていきます。気軽に、お声がけ頂ければ嬉しいです。ぜひ、みなさまの地域のなごやか寄り合いにお邪魔させてください！

☎ 連絡先:0852-52-9570

こまめな水分補給で  
熱中症を予防  
しましょう



# なごやか寄り合い紹介コーナー

## 黒田西原なごやか会（法吉地区）

黒田西原なごやか会は2008年に活動をスタートされ、毎月1回なごやか寄り合いを開催しておられます。町内に集会所がないため、隣町の集会所や近隣の福祉施設（しらふじ）を利用していらっしゃいます。

松江市の出前講座を活用したり、レイクラインを活用してお出かけするなど、スタッフのみなさんは毎回さまざまなプログラムを考えておられます。時には参加者の方が自身が得意としていることを披露する会もあるそうです。

### 代表者の方にお聞きました！

Q.コロナ禍でも一度も休会しなかったそうですが、どんな工夫をされましたか？

A.マスクの着用、消毒や換気はもちろんのこと、「あおぞらなごやか」と称して屋外で開催したこともありました。

Q.なごやかを実施するうえで大切にしていることは何ですか？

A.なごやか寄り合いは出かけて話をする通いの場であり、フレイル予防にも効果があると考えています。地域住民の方がいつまでも健康でいて欲しいので、これからも活動を継続していきたいです。

## 事業評価に対するご協力をお願い

月1回以上なごやか寄り合いを開催している会場を対象に参加者名簿ご提出の協力をお願いいたします。

なごやか寄り合いに参加している方の状況を把握し、なごやか寄り合いに参加することの効果进行明らかにします。その結果は、なごやか寄り合い事業のさらなる充実や介護予防事業の参考にさせていただきます。



①なごやか寄り合いに参加される方の名簿を作成し、松江市社協にご提出いただきます。

②松江市社協で名簿を取りまとめます。

③松江市で、介護データと照合して、分析を行います。

介護予防事業への展開  
なごやか寄り合いへの支援  
などに活用します

対象となるなごやか寄り合いの代表者の方へ、松江市社会福祉協議会より直接ご連絡させていただきます。