

支え合いのしくみづくり

～いつでも支え合える地域に～

この広報誌は、北区で助け合いを広める活動をしている『支え合いのしくみづくり推進員』が作成しました。

今コロナ禍で、人と会うことができない、人と集まることができない日々が続いています。そんな中『人とつながっていること』がどんなに生活の中で大切なことなのか…。人と会えないことがどんなにさみしいことなのか…。実感している人は少なくないと思います。

日常の生活の中で、笑顔や思いやりの心に触れることは、心も体も健康に生きていくために大切なことです。誰もが、知らず知らずのうちに人を助け、助けられている。この状況だからこそ、なお感じます。

北区では、以前よりご近所同士で助け合う活動は広まりを見せていました。

今回は、この状況下でも人とのつながりを大切に、工夫している活動や、今の生活に役立つ情報をお届けします。皆様と笑顔を交わすことのできる時まで、元気に過ごして行きましょう！



※写真は、北区にお住まいの皆様の素敵な笑顔の写真です！

「コロナ自粛」の中で…

松田内科呼吸器科クリニック 松田 正史 院長
北区・松浜南浜濁川圏域 支え合いのしくみづくり会議 構成員



行動を自粛している間に「物忘れが進んだ」「足の力が弱った」「気分が落ち込む」というお話をよく耳にします。コロナが怖くてデイサービスやリハビリを休んでいる方も少なくありません。感染の第2波が心配される中、「三密」を避けること「社会的距離」を保つことは必要ですが、過剰な「閉じこもり」「引きこもり」は避けねばなりません。お家に居ても体を動かし、体力の低下を防ぎましょう。朝のラジオ体操、昼のテレビ体操ならお家で毎日できます。体の不自由な方は一部しかできなくてもよいのです。腕や足だけでも動かしましょう。天気の良い日は畑に出て軽い作業をしてみましょう。もちろん散歩もお勧めです。

また新型コロナウイルスの流行は、肺炎などの重い病気を起こすだけでなく、誤った風評による差別・偏見という形でも、私たちの心を害しています。過剰に心配するあまりに陥る「コロナうつ」も心配です。今だからこそ誰一人として孤立しないよう、ヒトとヒトとのつながりが断たれないよう、地域でできることを考えましょう。

地域にはご高齢で独居の方、老々世帯、障がいをお持ちの方がいるご家庭、ひとり親世帯など、普段から支援が必要な方々があります。今こそ、そのような方々へ思いを寄せましょう。困っていても、多くの方が「助けて！」と言い出せないでいます。近くに困っている人がいないか、気を配ることは誰にでもできることです。一昔前の「向こう三軒両隣」の雰囲気を感じ起きましょう。お隣を訪ねて、玄関先で「困っていることはないか？」程度の会話はしてよいのです。またいつでもお互いに連絡が取れ、気軽に電話で様子が聞けるよう、これを機会に「向こう三軒両隣」や「町内会」の範囲でよいので「ご近所電話帳」を作ってみてはいかがでしょうか。

どんな形にせよ、お互いに思いやる地域作りが、必ずや新型コロナウイルスを撃退する一助となるでしょう。

～コロナ禍に工夫して行っている地域活動を紹介します～

自治会

長浦地区
川西3丁目

これまでは…

ボランティアで組織
『見守り隊』
高齢者のお宅を
月に1回訪問

新型コロナウイルス
感染拡大防止対策



活動内容を工夫！

現在は…

広報誌やお知らせを作って
郵便ポストに配布！

高齢者の孤立防止
身近な人とのつながり
の持続・安心

★広報誌の内容★

- 詐欺被害の防止
- 家でできる運動
- 生活不活性の防止
- ☺困った時の身近な連絡先
(自治会長・見守り隊メンバー
・民生委員・生活支援活動)

「健康維持・介護予防のため自宅でできること」

- 1、動かない時間を減らし、自宅で出来る運動で身体を守ろう！
- 2、しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！
- 3、天気の良い日は、日に当たるところで散歩又は運動しましょう。
骨にカルシウムを貯える働きをするビタミンDは、日光に当たり、
皮膚で初めて合成されます。きのこにも含まれています。
- 4、しっかり睡眠をとること。



こういう時だからこそ、工夫しながら人とのつながりを
大切にしていきたいですね！
私が体調を崩した時に、普段見守りでお伺いしている
お家の方が、おかずを作って届けにきてくださいました。
『困った時はお互いさまの助け合い』が実感でき、
とてもうれしかったです(*^-^*)

活動している方のお話



地域の茶の間・サロン



阿部 哲朗 氏
サロン法花鳥屋 代表

サロン延期のチラシと市のホームページより特別給付金詐欺喚起
のページをプリントし配布しました。
民生委員で、このことを情報共有したら良い反応があり、真似して
くれる様子でした。



～自粛中北区内の茶の間やサロンではこのような活動が実践されていました！～

- 散歩の声かけをし、歩ける方は30分、他の方も家の周りを散歩しようと話しています。
- 散歩や草取りの途中で声掛けし、元気な様子を確認しています。
- 気になる方へ電話をかけている。またはマスクを作り、差し上げています。
- 3月から5月の中止のチラシは、各家へ呼び鈴を鳴らし出て来た方へ説明し、配布しています。
コロナウイルス感染対策の啓発を今後も行いたい
と思います。



川端町自治会 サロンみちくさ

民生委員・児童委員



阿部 平男 氏
南浜地区
民生委員児童委員協議会会長
松浜南浜濁川圏域
支え合いのしくみづくり会議 構成員

民生委員・児童委員は、1人暮らしの高齢者や子育て世帯などへ訪問を行う「見守り」と、困りごとを抱えている人への「助言」を行っています。全国で約23万人。新潟市では、75地区に1,375人が活動しています。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手です。活動には守秘義務があり、相談内容や個人情報を守られます。コロナウイルスの感染予防のために、今しばらく訪問できず残念です。生活で困っていることはありませんか？
1人で悩まず、電話などでいつでも相談してください。お待ちしております。

★ こんな活動で見守っています ★ (コロナ禍中の活動)

○いつも見守りでお伺いしている方へ、お手紙を届けています
○1人暮らしのお年寄りのお宅は、
夜電気ついている？ 洗濯物干されている？
など、気にかけています
気軽にできる見守り 皆さんも心掛けてみませんか？



濁川地区民生委員
地域の茶の間にて

市外・他県

市外・他県で行われている取り組みをご紹介します。

- ・ハガキでの安否確認&アンケート
- ・普段の生活で意識することや運動方法を文書で周知
- ・全世代型対応の小冊子（自宅で行える体操・脳トレ問題・子供向けの塗り絵と間違い探し・口腔ケア体操など）を作成、配布
- ・買い物支援、ゴミ捨てなど同行から代行に変えて支援を継続



※公益財団法人さわか福祉財団HPより一部抜粋

買い物などにお困りの方へ

宅配や御用聞き等に応じる店舗の情報をまとめました！

宅配や御用聞きなどに対応する北区内の店舗等の情報を「北区宅配・生活支援サービス取扱店一覧」冊子にまとめました。詳しくは北区社会福祉協議会ホームページ、または、支え合いのしくみづくり推進員までご連絡ください！



北区宅配
生活支援サービス
取扱店一覧

生活必需品から暮らしのサポートまでお電話一本でご自宅までお届けし、みなさまの暮らしを支えてくださる北区内の店舗等の情報を掲載しています。

作成 北区支え合いのしくみづくり会議(事務局) 北区社会福祉協議会
協力 県庁商工会・北新潟商工振興会・たいが北青年会議所

発行日: 令和2年2月

ぜひご利用ください！！

～困った時の相談先を紹介します～

地域での支え合い

話を聞いてほしい… 人とのつながりがほしい… 今できる助け合いって？

- ☺北区支え合いのしくみづくり推進員 **025-386-2778**
- ☺松浜・南浜・濁川圏域支え合いのしくみづくり推進員 **080-3548-3139**
- ☺葛塚・木崎・早通圏域支え合いのしくみづくり推進員 **025-386-2778**
- ☺岡方・長浦圏域支え合いのしくみづくり推進員 **070-1367-7399**

高齢者・介護・認知症など

外出自粛で足腰が弱ったみたい… もの忘れが進んだみたい…

- ☺地域包括支援センター阿賀北 **025-258-1212**
- ☺地域包括支援センターくずつか **025-386-8100**
- ☺地域包括支援センター上土地亀 **025-386-1150**

健康

健康のために今気をつけることって？ お家でできる運動？

- ☺北区役所健康福祉課地域保健福祉担当 **025-387-1345**
- ☺北地域保健福祉センター **025-387-1781**

消費者被害

- ☺消費者ホットライン **188**
(最寄りの消費生活センター等につながります)

**もしかして？
不安になったらすぐ電話！**

気をつけて！ コロナウイルス感染症に伴う特別定額給付金(一人10万円)に関連した詐欺に注意してください。

『給付金を振り込みますので、口座番号を教えてください』『給付金の受取りに手数料が必要です』は**詐欺**です！市町村や行政機関が、世帯構成・口座情報・暗証番号などの個人情報を問い合わせることはありません！

【発行元】

支え合いのしくみづくり推進員

☆松浜・南浜・濁川圏域 菅原 妙

愛宕の園内

電話：080-3548-3139

☆葛塚・木崎・早通圏域 三浦 美穂子

北区社会福祉協議会内

電話：025-386-2778

☆岡方・長浦圏域 本間 啓幸

ながうらの郷内

電話：070-1367-7399

☆北区 工藤 真美

北区社会福祉協議会内

電話：025-386-2778



本間

三浦

菅原

工藤