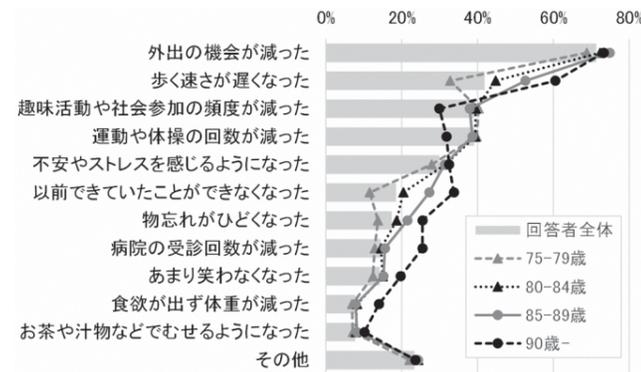


【参考】コロナ禍で高齢者の生活はどう変化した？

市内でひとり暮らしをする75歳以上（うち介護保険未申請）の方へアンケートを実施し、3千人超から回答を得ました。その概要をご紹介します。

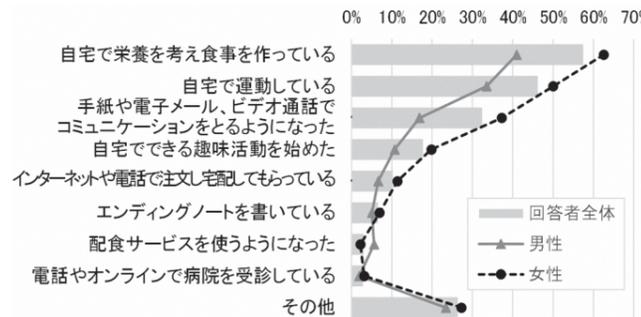
①高齢者の行動が大きく変化／心身の機能も低下傾向が見られる

- ▶ 暮らしや体調等への影響は、「外出の機会が減った」が特に多く、「趣味活動や社会参加の頻度が減った」「運動や体操の回数が減った」も多くなっている
- ▶ 心身の機能の低下は「歩く速度が遅くなった」「不安やストレスを感じるようになった」に顕著
- ▶ ただし、年齢が高くなるほどその他の項目についても落ち込みを訴える方が多くなっている



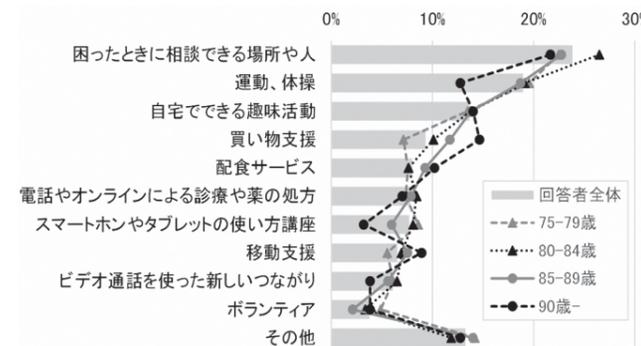
②自宅で心身の健康に留意して生活している方が多い

- ▶ 新たに行っていること、工夫していることは、「自宅で栄養を考え食事を作る」「自宅で運動する」が特に多い
- ▶ ただし、男性でこうした取組を行う方の割合は女性の1/2~2/3程度
- ▶ また、宅配や配食サービス、オンライン受診等のサービスに関する取組はあまり見られません



③まず相談できる場や人+減ってしまった運動等を補いたいという声が多い

- ▶ 今後あると良い活動やサービスは、「相談できる場所や人」「運動・体操」「自宅でできる趣味活動」が特に多い
- ▶ ただし、年齢が高くなるほど買い物支援等のサービスのニーズが増加し、90歳以上では「買い物支援」が第2位に
- ▶ 反対に、「スマートホンやタブレットの使い方講座」「ビデオ通話を使った新しいつながり」は年齢が低いほどニーズが高い



ニュースレターに関するご連絡・お問い合わせはこちらまで

日野市高齢福祉課在宅サービス係(高齢者見守り支援ネットワーク担当)

電話：042-514-8496(直通) / FAX：042-583-4198

E-mail：kourei_zaitaku@city.hino.lg.jp

(※) このお知らせは再生紙を使用しています。このお知らせを廃棄するときは、資源ゴミとして出してください。

日野市高齢者見守り支援ネットワーク

ニュースレター 第38号 2021年4月



コロナ禍の取組を振り返る 交流会を開催しました！

令和2年度は緊急事態宣言からスタートする大変な1年でした(4月7日に7都府県を対象に緊急事態宣言発令→その後、全国に拡大)。

日野市では、5月25日に緊急事態宣言が解除されたことを受けて、6月から順次公共施設等を再開するとともに、7月には「新しい生活様式」に則った見守り支援等を行う団体を対象に各種の活動経費を助成する『日野市高齢者「地域でささえる・つながる」プロジェクト補助金』を立上げ、25団体への支援を実施しました。

この3月には、上記補助金の交付団体と「ふれあいサロン」を運営する団体の情報交換や交流を目的とする交流会を開催しました。コロナ禍において「地域でささえる・つながる」活動がどのように行われたかを振り返る良い機会となったので、その概要をご紹介します。

サロン活動等活動団体交流会

- ▶ 開催日時：3月9日(火) 14時~16時
- ▶ 開催方法：感染予防のためオンライン形式(ウェブ会議ツール「Zoom」を使用)と対面形式(市役所会議室が会場)を併用
- ▶ 参加団体：29団体(活動団体26、行政機関3)



参加団体の活動概要はこちら

活動のヒントとなるコロナ禍の高齢者ニーズ等はこちら
(市からの情報提供の内容)

「サロン活動等活動団体交流会」参加団体の活動概要

交流会に参加した団体のうち、『日野市高齢者「地域でささえる・つながる」プロジェクト補助金』の交付団体からの活動報告を抜粋してご紹介します。各団体の活動内容を踏まえて、「屋外」「インターネット」「課題対応」という3つのテーマに分類していますので、気になるテーマの活動を是非、参考にしてみてください。

①屋外

3密を避けるため屋外に飛び出して活動を展開している方々です。

どんな活動をしていますか？

団地の広場で映画上映会を開催しました（定期開催の予定が緊急事態宣言で中止に…）。

交流センターの前にスクリーンを立てて、パブリックビューイング等を開催しました。

団地内の公園でラジオ体操を始めました。

地域のいくつかの公園で歌の会を開催しました。

子どもからお年寄りまでを対象に、街角広場でのイベントや町内クイズラリーを開催しました。

活動の手応えや課題を教えてください。

屋外での開催は、通りがかりの人も参加できるというメリットを感じました。最終的に50名近くの人に参加してもらうことができました。

幸いにしてお天気に恵まれましたが、開催前は「雨が降ったらどうしよう」と心配になりました。雨が降ったら開催できない（困難になる）ことが通常の集まりとは違って難しい点だと感じました。

他の参加団体からの質問等

映画上映会がとても良いと思ったのですが、映画（フィルム？）はどのように手配したのですか？

都立多摩図書館で映画フィルム（16mm）の団体貸出を行っているのを利用しました。

高齢者には椅子等が必要だと思うのですが、どうしたのですか？

市（地域協働課）から借りました。軽バンを手配し、自分達で市の施設から搬入・返却を行っています。

②インターネット

こちらは、物理的な接触なしでも交流ができるインターネットに活動の場を見出した方々です。

どんな活動をしていますか？

—スマホ講座—

スマートフォンに関する様々な操作を順番に習得する講座（複数回開催）を開催しました。
 ・内容は電話やメール、ビデオ通話、地図検索など。
 ・携帯電話会社などに協力を得て、講座内で使用する実機の提供（貸出）も受けました。
 ・うちの地域では大学生に講師をお願いしました。

うちの地域では、サロンに Wi-fi を設置して、スマートフォンを持参した方を対象に、マンツーマンで指導を行う講座を開催しました。

もともと地区センターで開いていた講演会等をオンラインで開催することにしました。

活動の手応えや課題を教えてください。

参加希望が多く急遽会場を広げて対応しました。

まだできないこともあります。参加者はみな一生懸命で、説明する方も熱が入りました。

最終的にオンラインおしゃべり会を開催することができました。

オンラインで開催することで、遠方の方にも講演会に参加してもらいやすくなりました。

他の参加団体からの質問等

打合せや会議をどのように行っているのですか？オンラインの場合、メンバーの間で開催方法の決定や周知をどのように進めたのですか？

打合せ等は LINE を使ってオンラインで開催しています。URL を連絡するだけでメンバーとビデオ通話ができる「LINE ミーティング」がお勧めです。

講座のテキストはどのように準備したのですか？

テキストは自作のものを配布しています。現在は、次のステップの資料を作成しているところです。

③課題対応

地域の課題を踏まえて、この課題に対応した様々な支えあいの活動を展開している方々です。

どんな活動をしていますか？

—久しぶりに集まれる機会をつくる活動—

・地域の方のニーズに応える音楽会や体操の会を開催しました。
 ・撮りためた写真・絵画を使って地域の歴史を紹介する展示会と語るトークショーを開催しました。

—一家から出られない人のもとを訪ねる活動—

・高齢者のお宅を訪問して声かけを行っています。
 ・地域で買物代行や通院支援を行っています。

—様々な工夫で趣味の会（俳句）を継続する活動—

・入選作の紹介等を行う”通信”を作成・配布しました。
 ・インターネットで滝のライブ映像を見ながら句を詠む「リモート吟行会」なども開催しました。

活動の手応えや課題を教えてください。

感謝の声をかけてもらったり、アンケート等でも好評をいただいたりしています。

大変な中でも「行動を起こせば交流が生まれる」ことを実感しました。

活動＝集まる場があることが地域のオアシスになっています。

他の参加団体からの質問等

現在の活動を始めるきっかけ／決め手は何ですか？

長年取り組んできた挨拶運動や訪問活動をコロナ禍でも続けなければと考えました。

サロンに来るお客さんから買い物を頼まれるようになったのがきっかけです。

自治会でアンケートを実施して、「音楽が聴きたい」「運動不足」等のニーズを確認しました。

地域のたまり場となる場所ができたので、これをうまく活用する方法を考えました。