



よかボラ通信 第16号

(令和2年9月)

6月下旬、7月上旬の豪雨により被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げます。
厳しい暑さが続いておりますが、お変わりありませんか。



ボランティアさんの近況をご紹介します

～日頃の過ごし方や気をつけている事、工夫していること等をお伺いしました～

Oさん

フィットネスに行ったり、散歩やテレビを見たり、読書をして過ごし、健康を維持しています。新型コロナウイルス対策として、手洗いやマスク着用などの基本的なことを行っています。フィットネスに行く際は、できるだけ換気のいい場所を選び、こまめに消毒、マスクを着用するなど気をつけています。



Nさん

フィットネスでプールやバイクを漕いだり、夕方には筑後川の河川敷を散歩するなど、身体が鈍らないようになるべく外出するようにしています。外出時のマスクと帰宅時の手洗いうがいは必ず行い、図書館で免疫の本を借りて勉強し、栄養睡眠・運動が大切だと注意して生活しています。健康のため、認知症予防のためにも、新型コロナウイルス感染症に気を付けながら活動していきたいです。



Sさん

毎朝の体操や、朝夕の児童の登下校の見守りや仏教の本の読書やパソコンでの勉強などを行っていますが、地域活動やボランティア活動などができなくなり、身体が鈍っているように感じています。免疫力アップのために食事には気をつけ、感染リスクを下げるために、買い物を週に1回にし外出を控えています。周りに迷惑をかけないよう、家内と元気に頑張りたいと思っています。



お電話でのお話しでしたが、皆さんが様々な事に気を配りながら過ごされている様子が伝わってきました。お話しくださったOさん、Nさん、Sさん、本当にありがとうございました。

《ボランティアの皆さまへお願い》

住所や電話番号を変更された方、要介護認定等を受けられた方は、下記協議会までご連絡ください。

【発行・問合せ】特定非営利活動法人 久留米市介護福祉サービス事業者協議会 事務局
電話：0942-35-1525/FAX：0942-46-5841（月～金10：00～17：00）

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の具体例

《一人ひとりの基本の感染対策・・・》

1. 身体的距離の確保（できるだけ2m）
 2. マスクの着用
 3. 手洗い
- 日常生活では、「3密」の回避や、換気、毎朝の体温・健康チェックが効果的です。
換気については、2方向の窓を開け、数分程度の換気を1時間に2回程度行うことが有効です。



《買い物に行くときは・・・》

- ・事前に献立と買うものを決めて（メモして）滞在時間を短くする
- ・1人または少人数で、すいた時間に行く
- ・お店に入りする際には手指消毒を行い、ウイルスをお店に持ち込まない、持ち帰らない
- ・買い物中やレジに並ぶとき、袋詰めするときには、人との距離をとり、素早く行う
- ・電子決済や通販、宅配サービスも利用
- ・お店のスタッフとも可能な限り真正面を避ける

献立を考えたり、料理をすることは
認知症予防にも効果的です！

間隔を空けて
ご利用下さい



参考：厚生労働省ホームページ | 新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）

日々の健康を維持するために

①運動をしよう

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。



②食生活・口腔ケアをしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。



③人との交流を

家族や友人と電話で話すなど、孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。



参考：厚生労働省ホームページ | 新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）

アンケートへのご協力をお願い致します

新型コロナウイルスの影響で、感染対策を取りながら工夫して生活されていることと思います。どのように生活・社会参加を行っていけばいいのか、悩んでおられるボランティアさんもいらっしゃると思います。そこで、皆さんの生活の心がけや工夫などをお伺いしたいと思います。ご回答いただいた内容は、今後のボランティアの通信にてご紹介し、ボランティアの皆さままで共有したいと思います。同封しておりますアンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。