



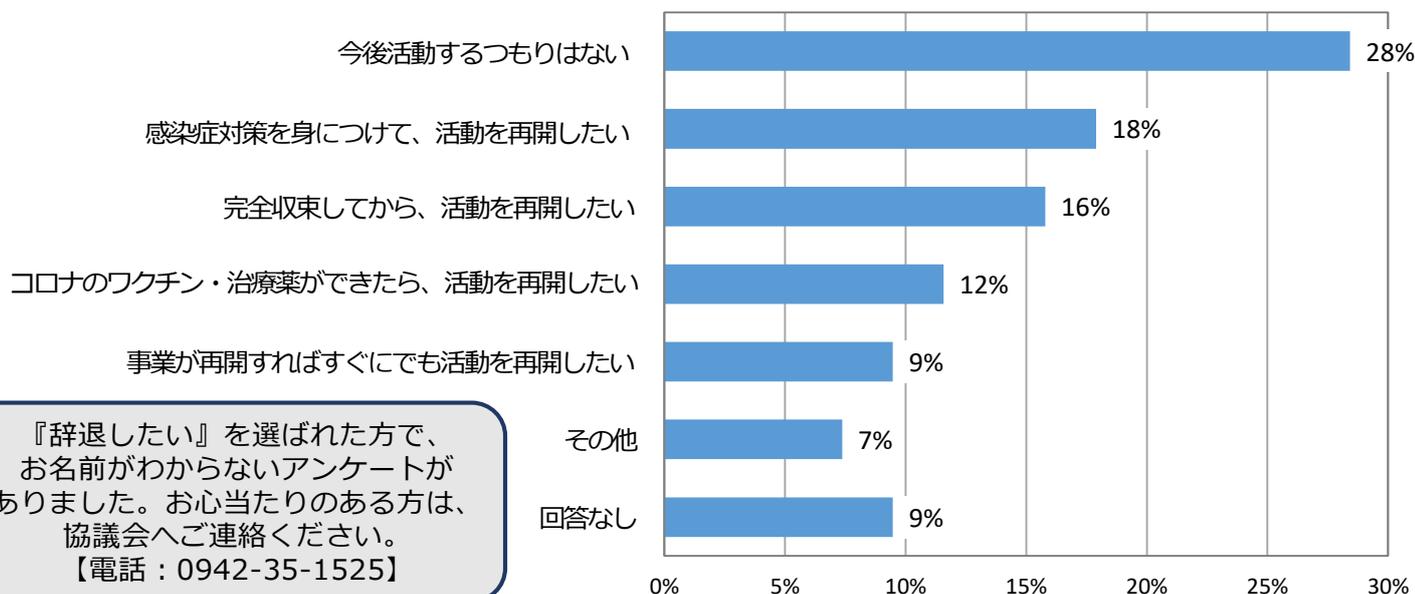
# よかボラ通信 第17号

(令和2年12月)

冬になり寒さ厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
9月に行ったアンケート結果を紹介します。感染対策を行いながら楽しく元気に過ごす参考にしてください。

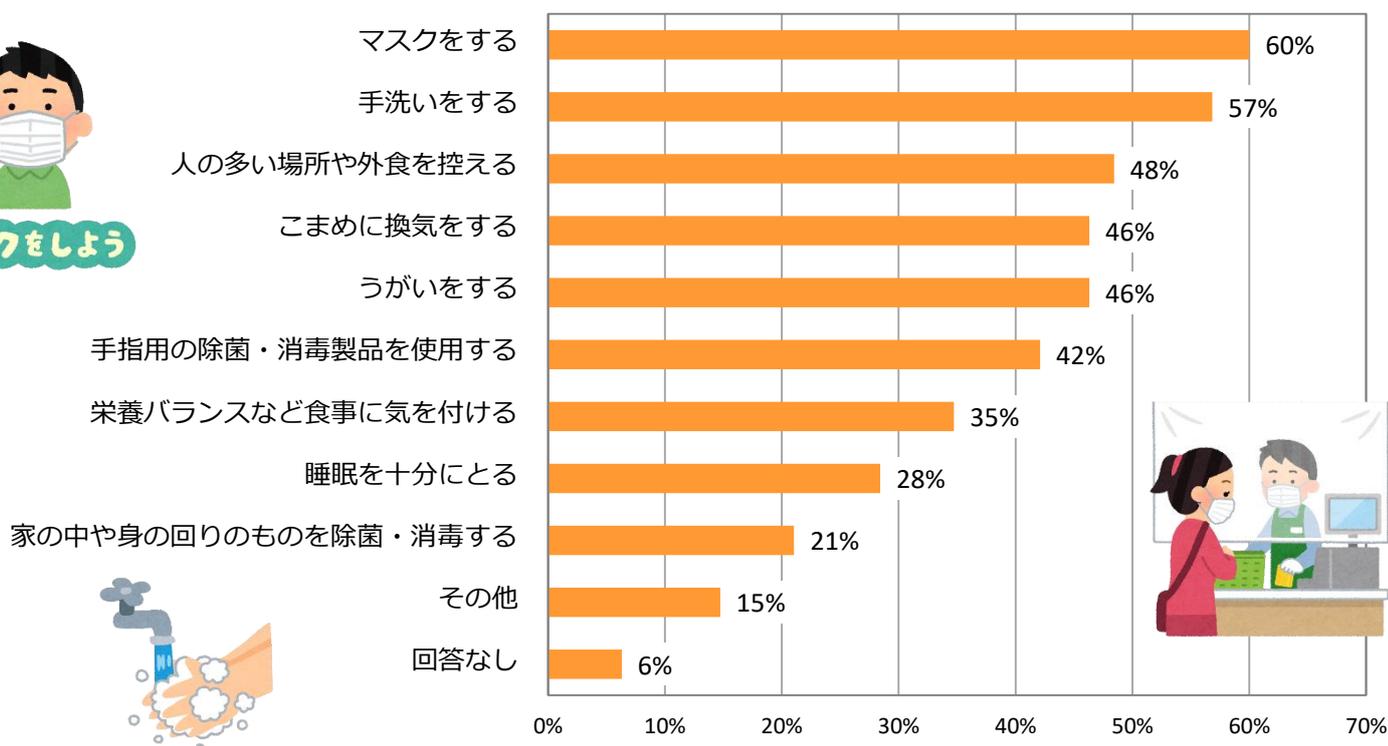
## ～よかよか介護ボランティア アンケート結果のご報告～

### 今後のよかよか介護ボランティア事業でのボランティア活動再開に関する考え



『辞退したい』を選ばれた方で、お名前がわからないアンケートがありました。お心当たりのある方は、協議会へご連絡ください。  
【電話：0942-35-1525】

### 新型コロナウイルス感染予防として、皆さんのとっている対策（複数回答可）





## ～アンケート結果のご報告 続き～



### 新型コロナウイルスの影響により日常生活の中で変化したこと、 楽しく健康に過ごすために行っている工夫

#### ○変化したこと、出来なくなったこと

- ・遠方にいる子、孫、友人との交流が出来なくなった。
- ・趣味の集まりや研修会など
- ・外出控え、週3回ほどの運動ができなくなった。
- ・ここ半年くらいは全然どこへも行っていない。もちろんボランティアも。
- ・眠れなくなった。
- ・体重が増えたこと。趣味の活動で十分に体を動かしていたのに、活動の場がなくなり体力が落ちてしまったがそれなりに身体を動かしてなんとか身体を維持している。
- ・行動が範囲も含めて縮小。趣味の集まりや図書館での絵本の勉強会、各地区での講習会等、ほとんどが中止。残念だが仕方ない。人に感染させてもいけないし、自分も感染したくない。今は自分のエネルギーを蓄える時期かと思うが、いつ頃になるのかも分からないのが…。皆さんお互いにごできることをやっていきましょう。

#### ～楽しく過ごす工夫～

##### ○人との関わりでの工夫



- ・人間関係では必要に接せず笑顔かな。
- ・自宅で過ごす時間が増え、夫婦二人暮らしで、夫との会話が増えた。二人でダジャレを言い合い、大笑いをするよう私から仕向けている。
- ・一人暮らしなので時に友達と間をおいて食事したり、お茶したりしている。
- ・ペンフレンドがいる、同級生に筆まめな友がいて携帯でもなく、スマホでもなく郵便。ポストをのぞくのが楽しみ。
- ・人との会話も大切だから、電話やiPadでのメールのやり取り、LINEでの会話をして友達等との健康を確かめ合ったり、世間話をしたりしてポジティブな気持ちでこのコロナの収束を待っている。コロナ終わったら飛び跳ねるよ！！

##### ○運動や食事などの生活習慣での工夫



- ・時々、近くの山に登ったりしている。
- ・自宅でラジオ体操、ステップ運動している。
- ・脳トレの本を購入して楽しく毎日少しずつしている。
- ・足腰の筋力がおちないように週1～2回の体操教室や高良山散策をし、自然を観察し季節を楽しんでいる。
- ・歯磨き（朝晩）の2回30分かけてゆっくり磨きながら、太ももを大きく上にあげたり、ふくらはぎの筋肉を伸ばしながら行っている。
- ・心掛けてちょこちょこ動くようにしている。食事では野菜とタンパク質を多めにとるようにしている。
- ・毎日必ず三食、時間通りに食事をしている。
- ・規則正しい生活のリズム、朝、ラジオ体操を日課としている。自分の好きな音楽を聞いたり、友人に電話して会話を楽しんでいる。

## ～アンケート結果のご報告 続き～

### ～楽しく健康に過ごすための工夫～

#### ○時間の使い方の工夫

- ・買い物はメモをして短時間で済ませるように週に1回にしている。
- ・掃除や料理に時間をかけるようになった。
- ・読書（自己研鑽）のため、図書館利用&音楽JAZZ、書道などにてストレス解消。
- ・大人の塗り絵などもしている。
- ・各図書館で古本市があれば、無料でもらい、休日ゆっくり読書する。
- ・ぼうっと過ごすのではなく、1日のやることを決めて行動している。ラジオを聞きながら、好きな経済小説の読書や花・ペットの世話でゆったりとした気分を持つようにしている。自分の運動と頭の為に掃除や食事作りなどをしている。できるだけ動く事と、適度な飲酒、昼寝でメリハリのある生活に心がけている。
- ・手芸が好きなので、今はマスクなどいろんな手作りを楽しんでいる。座ってばかりではなく、軽い運動をしている。庭の草取り・木の剪定をし、きれいになった時の達成感を感じている。
- ・時間（暇）ができたので気持ちにゆとりができ、物の整理・片付けなどが出来た点はよかった。
- ・人の多い場所は控えているが、息子の運転で里山や近場の空気のきれいな所にはよく行っている。



#### ○気持ち、心の面の工夫

ちょっとしたことにも反応できるよう明るい心を忘れないよう空をよく見上げる。  
きれいな大空、ダイナミックな夕焼けなど、すごい変化にとんだ大自然に感動。嬉しくなる。

ラジオもだが、楽しい自分に合った番組をよく聞いて、よく笑う。

新型コロナウイルス感染対策を守りながら楽しく行動すること  
人との交流も必要。



アンケートにご協力いただきありがとうございました。一部のご紹介にはなりませんが、今回の回答が今後もコロナに気を付ながら楽しく！元気に！過ごす参考になれば嬉しく思います。

### 《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）

# 年末年始を控えている今、新型コロナウイルス感染対策をしっかりとろう！！ 知っていますか？感染リスクが高まる「5つの場面」

## 【場面1】飲酒を伴う懇親会等

- ・飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- ・特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- ・また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。

## 【場面3】マスクなしでの会話

- ・マスクなしに近距離で会話をする事で、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- ・マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- ・車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。

## 【場面5】居場所の切り替わり

- ・仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- ・休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

## 【場面2】大人数や長時間におよぶ飲食

- ・長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- ・大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。

## 【場面4】狭い空間での共同生活

- ・狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- ・寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。

## 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫をしてみませんか？

- ・飲酒をするのであれば、①少人数・短時間で、②なるべく普段一緒にいる人と、③深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で。
- ・箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。

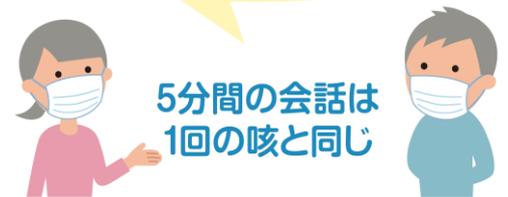
- ・座の配置は斜め向かいに。  
(正面や真横はなるべく避ける)  
(食事の際に、正面や真横に座った場合には感染したが、斜め向かいに座った場合には感染しなかった報告事例あり。)

- ・会話する時はなるべくマスク着用。  
(フェイスシールド・マウスシールド※1はマスクに比べ効果が弱いことに留意が必要※2。)

※1 フェイスシールドはもともとマスクと併用し眼からの飛沫感染防止のため、マウスシールドはこれまで一部産業界から使われてきたものである。

※2 新型コロナウイルス感染防止効果については、今後さらなるエビデンスの蓄積が必要。

会話をするときは  
マスクをつけましょう！



- ・換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で。
- ・体調が悪い人は参加しない。



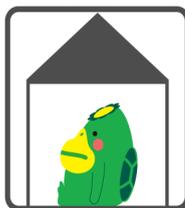
手洗い



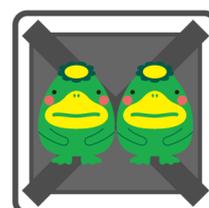
咳エチケット



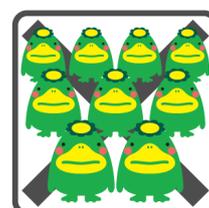
換気



外出控え



密閉回避



密集回避



密接回避

#くるっぽとよびかける

#くるっぽとよびかける