

コロナだからできました

コロナ禍で自粛中「生活調査アンケート」をとると、地域の方が自分なりに様々な活動をしている事がわかりました。そこで高齢者向けの「体操カード」を作成。コロナ禍で高齢者の行事ができずに悩んでいた市や社協の担当者から代替案はないかと相談があり、自粛中でも自分なりに楽しく活動ができるようにつなげる事ができました！コロナだからできる事を探し、コツコツとやり続けてきた事が上手くハマったと感じています！



*コロナ禍の生活調査アンケートを実施！

地域の集いの場、自治会長、民生委員、老人会長計123名に自粛期間中の生活をアンケート調査！

～困りごとランキング～

- 第1位 地域活動がお休み
- 第2位 運動不足
- 第3位 話し相手がいない
- 第4位 外出ができない
- 第5位 買い物など

毎日テレビ、ラジオばかり見てぼーっとしていた

生活リズムが乱れ体力低下を感じた

虚しさや不安を感じる事が多かった

余りある時間をどう過ごせばよいか困った

～コロナ自粛中に行っていた活動～

- ・マスクづくり
- ・海で朝の散歩
- ・2M (夜間/早朝) ウォーキング
- ・ラジオ体操
- ・ストレッチ
- ・1日の工程表を作り過ごす
- ・健康チェック (体温、血圧、体操)
- ・読書
- ・TV/DVD好きな映画など視聴
- ・パソコン学習
- ・検定試験に挑戦
- ・ドライブ
- ・サイクリング
- ・趣味活動
- ・庭の手入れ
- ・断捨離
- ・掃除

*体操カードを作成&豊見城市へ提案！

2層SC→1層SCへ提案！

コロナ禍でも色々な活動をしている事がわかった！

令和2年度・広報とみぐすく9月号で「敬老月間・特別企画」として採用！

コロナ禍中の取り組みとして参加者の声も好評で令和3年度も開催を予定中！

アンケートのご記入をお願いします！

2層SC上原

生活にメリハリがでるし体操でむくみが取れた！当選の知らせが嬉しかったよ！

照屋さん (T14年生96歳)

比嘉さん (S16年生80歳)

体操してたら体が楽になるから楽しいさ！

*がんじゅうチャレンジカードを作成&社協へ提案！

2層SC→ミニデイスタッフ、老人会へ提案！

20個で賞状と粗品をプレゼント！

体操のチラシ体操カードをファイリング！

活動自粛中、こんな感じで提出↓

裏面までピシッリ！

こんないいもの考えてくれてありがとうね～

安谷屋さん (85歳)

ミニデイ、老人会の会員へ725枚のファイルを配布。すぐにコロナ3波が到来し活動が休会する中、R3年4月までに432枚の提出がありました。コロナ第4波の今、第2弾のチャレンジカードを配布中です！

豊見城市内の各地域で行われている素敵な活動、協議体の話し合いの内容など“生活支援コーディネーターブログ”で紹介中！ぜひ、ご覧ください♡



コロナでもできること！