

外出自粛でも楽しめるようにオリジナルすごろくを作りました

主体:安曇野市社会福祉協議会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全国的に外出自粛が呼びかけられています。しかし、健康維持のために運動することも大切です。安曇野市社協はみなさんに散歩をオススメしようと「すごろく」を作りました。歩いた時間に応じてコマを進め、ゴールすると全47都道府県のおいしいものを食べ歩いた気分が味わえるオリジナルのすごろくです。実際、各地に足を運ぶ日を楽しみに、今はこのすごろくを活用してお散歩を楽しんで体を動かして健康の維持に努めましょう。

》詳しくは、安曇野市社協 HP <http://azuminoshakyo.jp/>

地域の見守り 気にかかる子と親の継続した見守り

主体:安曇野社会福祉協議会

安曇野市堀金地域で行われている「おむすび会」(地域の住民を結ぶ・交流や孤食の防止の会)のサロンや食堂の取り組みは、集まりの中止の代わりに形態を変えて活動をしています。”出張「おむすび会」として、子どもとその保護者を対象として出張でおむすびを配布。併せて子どもの虐待等を防止するための「SOS カード」をおむすびと共に配布しました。

おむすび会のボランティアさんにも協力を依頼し、気にかかる子(親)の様子を継続的に見守ってもらう取り組みを実施しています。

》詳しくは、福祉だより信州 5月号 <http://www.nsyakyo.or.jp/soumu/booklet/>

》詳しくは、安曇野市社協 HP <http://azuminoshakyo.jp/>

できることのおすそ分け 寄らし・来らし夢ひろばの活動

主体:有志地域女性部メンバー

木島平村大町地区の交流施設「寄らし・来らし 夢ひろば」は、誰でも気軽に使える茶飲み場と地食品なども販売している地域の寄り所として、多くの高齢地元住民が訪れていました。しかし、外出制限のため自宅で過ごす常連さんたちより「買い物もしたいけど、人と話したいとみんな思っているんだよ」という声が寄せられました。そこで、今できること考え、電話注文を受けて宅配することを始めました。注文の日用品を配達しながら、話し相手やよろず相談などを聞くなど、これまでの地域でのつながりを維持していくことにつながっています

》詳しくは、[長野県長寿開発センター](https://nicesenior.or.jp/nimousakuweb/) <https://nicesenior.or.jp/nimousakuweb/>



気持ちをつなぐ 地域ぐるみで卒業生の門出を祝う

主体: 喬木村社会福祉協議会・住民有志の会

例年の喬木村の卒業式は、多くの村民が来賓として招かれていました。保育園や小学校の児童は福祉施設への訪問や交流を行い、中学生になるとボランティア活動として、限界集落の高齢者を訪問するなど、子どもたちの成長を地域の大人が見守ってきました。しかし、今年は卒業式も入場が制限されることになりました。そこで、卒業を祝うメッセージカードとバラの花を卒業生に届けることを企画し、地域住民有志も快く協力、卒業生の門出を祝いました。地域で見守ってきた子どもたちとのつながりは、今後も続いていくでしょう。

》詳しくは、[喬木村社協 HP](https://takagi-syakyu.com/) <https://takagi-syakyu.com/>)



多くの人に気持ちと笑顔を届けたい アルクマのステイホームの日常

主体: アルクマ(長野県 PR キャラクター)

アルクマは、長野県の人気キャラクター。観光 PR の他にも災害復興の活動への応援など地域の課題に住民と一緒に向き合ってくれています。コロナウイルス感染症対策として、ソーシャルディスタンスの実践やマスクの作成、自宅内での運動など、様々な取り組みをわかりやすく伝える動画やメッセージを発信しています。自粛期間の日常のくらしの中において、アルクマの親しみやすいキャラクターを通じることで、ストレスを感じている気持ちを和らげることに一役かっています。

》詳しくは、[あるくまカンパニー](http://arukuma.jp/) <http://arukuma.jp/>

》[FaceBook アルクマ Days](#) [こちら](#)



つながりが広がるみんなの HAPPY を集めて、桜を咲かせよう！

主体: 伊那市社会福祉協議会

Inappy SAKURA PROJECT は、自粛している暮らしの中でも、自分や周りの日常の幸せ、嬉しさに気づき、市民のみなさん一人ひとりの想いを集める企画です。「好き！」「幸せ！」「楽しい！」と思う写真を各自形態やカメラで撮影し、伊那市社協へ送ります。集まった多くの写真は桜の花弁一枚一枚となり、大きな桜の木になります。今年は桜の花見ができなかったこともあり、感染症が落ち着いた頃に、この HAPPY の

桜の花見を地域の皆さんと楽もうと計画しています。

》詳しくは、伊那市社協 HP <https://ina-shakyo.jp/>



健康づくり ケーブルテレビをつかって、オリジナル体操を

主体:富士見町社協

家にこもりがちになり運動不足にならないよう、富士見町社協で制作した「諏訪郡歌体操」のDVDを諏訪地方のケーブルテレビ(LCV)で月曜日から金曜日まで毎日 13時より 3 分間放映しています。それに合わせて放送開始のお知らせと「日日是健康カード」をチラシにして、日々の運動を楽しく笑顔で行えるような工夫を提案しています。富士見町の「[諏訪郡歌体操](#)」サイトより体操が見られます。

下記から YouTube で視聴が可能です。



ご当地&オリジナル体操で、体を動かそう！

主体:原村社会福祉協議会

長野県諏訪郡原村の「原村の歌」ご当地体操

下記から YouTube で視聴が可能です。

○体操の取り組みの工夫

- ・ラジオ体操を町や村の有線放送で定期的に放送する
- ・地元のケーブルテレビの番組として取り上げてもらう
- ・体操を、ホームページやフェイスブック、ツイッターなどにリンクを挙げる
- ・地元の体操教室の先生に体操 VTR 作成に協力してもらう



情報の保証 音訳・点訳・手話のボランティアの継続支援

主体:東御市社会福祉協議会・りらの会

視覚障がい者や聴覚障がい者等への情報保障に取り組むボランティア団体「りらの会」は、音訳・点訳・手話での情報伝達、郵便物等の読み聞かせの活動を行っています。東御市社協は、支援団体の録音室の環境の整備、マスクや消毒液の確保など音訳ボランティアの活動の継続をサポートし、情報が視覚障がい者や聴覚障がい者のもとへ情報が途切れないように考慮しています。

》詳しくは、東御市社協 HP <http://www.tomisyakyo.or.jp/>



相談窓口の継続 なんでも相談会～ぷらっとふらっとカフェ

主体:朝日村社会福祉協議会

なんでも相談会～ぷらっとふらっとカフェは、気軽に暮らしの相談を受けられるよう、カフェ形式の総合相談窓口として月1回開設しています。コロナウイルス感染対策として生活自粛している中だからこそ、市民の声を直接聞き受け寄り添う支援の窓口を開けておくことで、暮らしの安心感とセフティーネットの役割を果たしています。実際に生活支援の相談をすぐに関係機関へつなぐことができました。感染対策もしっかりとし、地域の相談窓口を継続して開いています。

》詳しくは、朝日村社協 HP <http://www.asahimurasyakyo.jp/>)



つながりが広がる 手作りマスク「スマイルプロジェクト」

主体:長野県長寿社会開発センター・シニア大 OB・OG

長野県内のシニア大学の卒業生の呼びかけで始まった「スマイルプロジェクト」は、みんなで「会う」ことは難しくても、みんなで想いを分かち「合う」ことができたなら...という呼びかけではじまりました。「医療、介護、子ども関係の現場など、必要としている場所にマスクが少しでも行き渡るように、自分(家族)のマスクを手作りしませんか。ついでにプラス もう1枚を作れたら、事務局まで郵送していただければ、必要としている方々にお届けします。」と、作り方とメッセージのチラシも作りました。その活動は広がり、県内4地域(北信・長野・伊那・佐久)にて展開し3000枚近いマスクが集まっています。

》詳しくは、[長野県長寿開発センター](https://nicesenior.or.jp/nimousakuweb/) <https://nicesenior.or.jp/nimousakuweb/>



マスクの配布で一人暮らし高齢者の方の見守り

主体:須坂市社会福祉協議会

西部地区民生児童委員さん、OB 委員さんがガーゼマスクを作成し、一人暮らしの高齢者の方へ安否確認を兼ねてお届けしました。

新型コロナウイルス感染の影響で、どこのお店に行ってもマスクがありません。メッセージ付きのガーゼマスクに「助かります」と喜ばれたとのこと。助け合いと温もりが伝わってきますね。

》詳しくは、須坂市社協 HP <https://www.suzaka-shakyo.jp/>

まんまるスマイルマスクプロジェクト

主体:長野市市民活動センターまんまる

自宅～つながる支援の形の提案。

マスクをボランティアで作ってくれる方・マスクにできる布やひも・ゴムを募集します。
「おうちでちょっとできないかな」「おうちにゴムやひも、布が余っているよ」という方、ぜひご協力をお願い致します。できたマスクは、市内の保育園で働く方や福祉施設などに寄付をする予定。

ボランティア活動などの情報発信も随時行います。

》詳しくは、まんまる HP <http://www.nagano-shimin.net/>