

# 訪問や会議等での新型コロナウイルス感染対策

— 安心・安全に活動するために —

## 衛生用品の利用

- アルコール消毒(手指、使用した備品)、マスクの着用、手袋等の活用

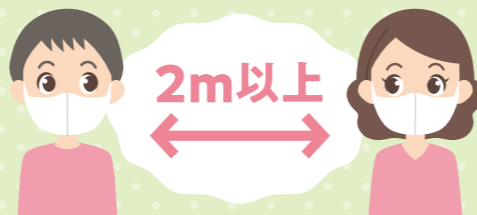


## 訪問時の対策

- 三密を避けて話をする

ポイント

- 距離** 人との距離を2メートル(最低でも1メートル)開ける
- 時間** あらかじめ短時間(15分未満)と断って話をする
- 場所** あいさつ程度であれば玄関先などで話す



## 打ち合わせや会議での注意点

- 出席者はマスクをする ●換気をする
- 発言者はマイクを使う  
(大きな声を出すとマスクからウイルスが漏れることがあるため)
- 距離がとれる場所、人数で、対面配置は避ける。
- 体調不良者は出席を控え、出席者名簿と座席の記録を取っておく
- 事前に資料配布し、当日の説明時間を短くする



## 新型コロナウイルスの感染リスクについて

— これくらいでは感染しません —

感染は、体内に入るウイルスの量と個人の免疫で決まります。  
少しのウイルス量では感染しません。

- すれ違う ●あいさつや受付程度の会話を交わす
- 患者と同じ空間にいただけ、患者がいた空間にいただけ

具体例

- 会議のメンバーに感染者がいても、その感染者が発声していなければ、濃厚接触にはなりません。
- 感染者が発声していても、マスクをしていたり、少しの時間しか発声していなければ、濃厚接触にはなりません。
- 発声を長時間していても、離れた場所にいた人の感染リスクは低くなります。  
(換気や部屋の広さを勘案して濃厚接触かどうか判断)

スーパーやデパート、電車も濃厚接触者は生まれにくいと言われています



感染対策をしっかり行って、安心して見守り活動を行いましょう。



これまで見たいろいろな工夫を参考に、自分なりの見守り活動を行っていきます！

【発行者】横浜市鶴見区役所  
福祉保健課 ☎045-510-1826 FAX:045-510-1792 高齢・障害支援課 ☎045-510-1768 FAX:045-510-1897

●掲載している情報は、令和3年7月現在の情報です。掲載内容が現状と異なる場合があります。

令和3年度版

鶴見区

# コロナ下の見守り活動ヒント集



感染対策をした上での訪問だけでなく、さまざまな見守りの方法があるんです！  
例えば：

- はがきを送る
- メッセージを残す

などがあります

「なるほど〜」

ヨコハマさん

地域で高齢者等の見守りを行っているツルミさんの最近の悩みは…

コロナ下で見守り活動って具体的にどうすればいいんだろう…

ツルミさん

マスク・消毒などの感染対策をして訪問するのは分かるけど…訪問以外の見守り活動ってどんなものがあるのかなあ…？

お困りのようですね

それでは、これから一緒にいろいろな取組を見えていきましょう！

他にどんな取組があるのか気になってきました！

## リーフレットを手にとった方へ

新型コロナウイルス感染拡大の状況下において、民生委員児童委員をはじめ地域で高齢者等の見守りを行っている方々は、日々、試行錯誤しながら活動を行っています。

このリーフレットは、地域で見守り活動を行っている方の活動のヒントになるよう作成いたしました。これまでのやり方も大切にしながら、より柔軟な見守り活動にご活用ください。

また、新型コロナウイルス感染対策を掲載していますので、活動時の参考にしてください。



## 個人の活動のなかでできること

### 訪問時の工夫

- 室内には入らず、できる限り短時間で話をする
- ドア越しやインターホンで話をする
- 訪問時に手紙やメモ、メッセージカードなどを渡す・投函する

- 具体例 ■暑中見舞いやクリスマスカードなど心とむような工夫をする  
■往復はがきを使用して、近況や相談記載欄をもうける

- スムーズな訪問になるよう、事前に約束してから伺う



見守りをしているお相手の様子を伺うときは、マスクでお相手の表情が読み取りづらくても、声の調子やしぐさなどのサインにも注意したいですね。他にも、コロナ下における地震や風水害などの災害時には、自宅が安全であれば安易に動かないよう伝えることも大切です。(在宅避難)

### 訪問以外の見守り

- 電話をかけて最近の様子を伺う

- 具体例 ■季節ごとや流行りごとなど、世間話も折り混ぜて、対面での会話と同じ雰囲気でする  
■Eメール等を活用してお相手の様子を伺う

電話・手紙・メモなどで、お相手に「気にかけていますよ」というメッセージを伝えることが大事なんですね!



### ゆるやかな見守り

- 見守りしている方の自宅の外から様子を見る

- ポイント ■郵便受けに郵便物や新聞などが溜まっている  
■宅配物やお弁当(配食)が玄関の外に置いたままになっている  
■何日も同じ洗濯物が干してある ■テレビの音が一日中聞こえる  
■電気が消えたまま(ついたまま)になっている

- 自分の日課を活かして見守りを行う

- 具体例 ■ごみ出し、犬の散歩、ウォーキング、ラジオ体操などのときに見守りしている方の様子を見たり声をかける  
■商店街などで、買い物に出かけている様子を見たり声をかける



初めて会う方・外出をしていない方・できない方には訪問や電話をして、外出できる方には自分の日課や外出した際に様子を見ていますよ。

お相手の状況に応じて、柔軟に無理なく見守りを行えば良いんですね!



# 見守り活動のさまざまな工夫

## 地域の取組のなかでできること

### 居場所などの運営方法を工夫する

- 回数を分ける、部屋を分ける
- 屋外で行う
- 高齢者食事会やこども食堂を開催する代替策として、お弁当・お菓子などを渡す
- オンライン(Web会議で集まる、内容を配信する)



お弁当などを「渡しに行く」だけでなく、「取りに来てもらう」方法もあるんですね。

見守りをしているお相手の外出の機会をつくることで、生活に張りが出るかもしれませんね。



### グッズを活用して見守りにつなげる

- チラシやグッズなどの配布を通じて見守りを行う

- 具体例 ■地域行事の日程も掲載したごみ収集日カレンダー  
■防災用品や減災グッズの配布を通じた安全対策の案内  
■家でできる体操、熱中症防止、詐欺注意などのチラシ



### 地域の交流の場がなくなってもできる工夫

- サロンの参加者にははがきを出す

- 具体例 ■絵はがきの中で、再開を検討していることを伝えたり、困ったときの相談先を記載する

- サロン同士の連携やネットワークづくりを行う

- 具体例 ■同じエリアのサロン同士で情報交換を行う(サロン連絡会)

- 見守りしている仲間同士の情報共有

- 具体例 ■見守りしているメンバー少人数で集まったり、Web会議、EメールやSNS(LINE等)を活用して情報共有を行う



コロナ下で交流の場が開催できない期間も、サロン同士の連絡会を行ったり、見守りしているメンバーで情報共有を行うこともできますよ。

見守りをしている者同士のつながりをつくりながら、一人で抱え込まず、みんなで協力し合って見守りを行うことが大切なんですね!

