

コロナ禍のなか、 あつ活を考える。

そのなか

新型コロナウイルス感染症の影響は、日常生活全般において多大な影響を及ぼしています。コロナ禍のなか、まずは自分たちができることは何か、活動できる方法はないか、「あつまる」「つながる」「活躍する」を考えてみました。

あつ活 NEWS!

みんなで「あつまり」「つながり」
「活躍する」ためのホットな情報
をお届け！

発行：甲府市協働支援センター

第3号
2021.2月



甲府市協働支援
センターHP

あつまる

みんなで集まるときは感染リスクが
高くなります。予防対策をしっかりと、
慎重に行動してください！



まっ！

まずは自分や家族の暮らしを第一に、健康管理や感染予防に気をつけて行動してください！みんなで集う、飲食を伴う、運動を行う、訪問するなど、場面ごとに注意するポイントがありますので、しっかり予防対策をしてくださいね！※
※場面ごとのポイントはセンターHPをご覧くださいか、センターでお渡します。



◀冬の新型コロナウイルス予防対策「かきくけこ」

つながる

感染予防を徹底すればするほど、みんなとのつながりが作れない...といったジレンマを感じます...が！つながる方法はたくさんありますよ！

声・映像・オンラインでつながる！

声を聞いたり、動画で見たりすることで、安否確認もでき、また、人とのコミュニケーションでストレス解消にもつながります。



SNSやメール、電話などで家族や友人など、つながりを保ち続けましょう！

人との接触がしにくい現状で大きな力を発揮！

報告 連絡 相談

つながるアイデア
考えると面白い。

LINEグループの活用

<〇〇会グループ(15)>



ペットボトルのフタで作った牛の絵が駅に飾ってありました！

素晴らしいですね。

今度、地域のみんなで作ってみませんか？

いいですね！

写真や動画、お互いを励まし合う言葉や気持ちを共有することができます。また、地域や仲間などでLINEグループを作成することで、気軽に素早く情報共有ができます。

送る時間帯や内容など、ルールを決めて活用している自治会などもありますよ。



地域のつながり！こんな活動もあり！です。

- 贈り物を送って安否確認！☞「元気にしていますか〜？」
 - 体操が中止で体が動かせない！☞体操のDVDを贈ろう！
 - 食事が開催できない！☞お弁当を届けよう！
 - 外出自粛で情報を得られない！☞お役立ち情報を届けよう！
 - みんなと笑いたい！☞ユニーク川柳を考えて回覧板で回そう！
- などなど、発想の転換を！

いいね！

★自分も参加している！
★役に立っている！
★と感じることも大切です！

活躍する

自宅のできるボランティア、趣味や文化活動の企画など、離れていても参加できることはあります。今！だからこそ、活躍の輪を広げたいですね！



マスクを作って寄附するわ！



折り紙を贈って元気を届けるわ！



散歩ついでにゴミを拾ってまちをきれいにするだわ！

社会全体の外出自粛が強まるなかで高齢者のフレイルが心配。そんななか、地域が奮い立ちました！

伊勢地区では、地域の方が中心となって「コロナ禍でのフレイル予防」のチラシを作成して配付！家で過ごすことが多くなった今、コロナに負けない体づくりのためにもフレイル予防の取り組みを呼びかけました！

「フレイル予防」
甲府市HP▼

