

# 「いま」できるボランティア活動

新型コロナウイルスが拡大し続けている今、ボランティア活動を続けるためのヒントとは？ こんな状況だからこそ新しく始まった支え合い・助け合いの形とは？  
今まで通りの活動が難しくなっている中で、松本ブロック圏域の3市5村（松本市、安曇野市、塩尻市、筑北村、生坂村、麻績村、朝日村、山形村）の各地域で行われている支え合い・助け合いの工夫やヒントを紹介します。

## いきいきサロン活動

- ・実施している（時短・消毒・検温等対策の徹底）
- ・サロンの代わりにお饅頭やお弁当を配食（しおりなどのプレゼント）
- ・開催できない期間、訪問して声掛け  
→入浴などの困りごとを聞き、公的サポートに繋がったというケースも！



いきいきサロンが開催できなくても  
仲間との「つながりを切らさない」ことが大切ですね！  
介護予防や、地域とのつながりを維持するための手段として、  
様々なツールを活用してみましょう♪

## 食事関係ボランティア

- ・調理も配達も実施している。（または5月より再開）
- ・会食ができないため、お手紙を書いて送付
- ・お弁当配達は6月から再開  
地域ごとに活動日を分けて、いつもの半分の人数調理している  
または、手作りから購入したお弁当に切り替え
- ・休校中の小学生にタコ焼きやおいなりさんを配布（PTAと連携）
- ・有志の会が立ち上がり、商工会・飲食店・社協とコラボしてお弁当を配達
- ・フードドライブへの参加 ・フードバンクへの食品の寄付
- ・企業からいただいたお米を希望者へ無料配布（限定50世帯）

## 施設でのボランティア

- ・お茶入れボランティア・歌唱ボランティア  
清掃ボランティア（草取りなどの屋外活動に限る）を実施している。
- ・今までの交流会（ゲームや昼食）から内容を変更し、折り紙をプレゼントした。



例年行なっている中学生との交流会を、  
実際に来てもらうのではなくリモートで開催した  
ということもありました！



体調確認・社会的距離の確保・  
検温・手洗い・アルコール消毒・  
ビニール手袋の着用・マスクの着用  
などの基本的な感染防止対策は、  
どの団体も行なっています！



この状況の中では難しいのではないかとされている食事提供を伴うボランティア活動も、  
「手作りから購入したものに変更」「人数を減らして調理する」  
「食材の寄付・配布」など、ひと工夫加えて活動を再開させています。

お米の無料配布



「おむすび会」



## マスク作り・防護服等の作成

- ・防護服の作成（病院・社協の介護事業にて使用）
- ・不要なマスク回収
- ・アイデアマスク、綺麗な柄のマスクの写真募集
- ・団体・利用者家族・宿泊施設の職員等より、子ども病院・保育園・社協へ、使い捨てマスクや手作りマスクの寄付



→集まって作業ができない時期には個々での活動もしていた



アレルギーへの対策や、作った人の顔が見えるようにと、  
作って欲しい生地を渡してマスクを手作りしてもらって  
手作りマスクマッチングプロジェクト という取り組みも行われています。

様々な団体が、いろいろな工夫を凝らしながら活動を再開させています。  
人と人が集まって行なってきたボランティア活動も、  
今まで通りの活動ができない状況の中で、  
会わずにできる活動の工夫や、  
活動を継続させるための工夫がたくさん見られました。

小中学校での消毒ボランティア



お守りの入ったポチ袋と  
お弁当の配布



防犯協会の啓発活動用紙芝居



要約筆記ボランティア



「歩いて日本一周すごろく」の作



## その他

- ・ものづくり、写真、歌唱、環境整備、公園清掃、送迎サービス、有償運送、安心ネットワークは予定通り実施している
- ・普段やっている室内活動から、屋外活動へ切り変えた
- ・いつもより大きな部屋を借りた
- ・小中学校での消毒ボランティア（社協・民生児童委員・ボラ連・朗大受講生・企業等が参加）
- ・「懐かしい街」「思い出の観光地」の写真を集め、ホームページでの閲覧や、アルバムの配布を予定
- ・個人や家族で楽しんでいるレクや軽体操の情報共有（郵送やLINEを活用）
- ・自宅でできるクイズ等の配布
- ・オンライン技術を取り入れるための講習会に参加した
- ・「様々な年代の住民の居場所づくりがしたい」という声から、住民サロンを企画



- ・歌 唱 →CD やピアノ演奏を聴く、歌わずハミングで練習
- ・手 話 →表情が見えるようにフェイスシールドを着用
- ・要約筆記 →飛沫防止ガードの設置、透明マスクの着用
- ・リトミック →オンラインでの実施
- ・朗 読 →自宅録音の実施
- ・除草作業 →貸館再開に合わせて玄関のプランターに花を植えた
- ・防犯協会 →手芸作品や啓発活動用の紙芝居を作成
- ・安心コール →自宅から利用者へ電話で安否確認
- ・傾 聴 →絵手紙のプレゼント、交換日記、移動式ベンチを使って外で活動
- ・お話相手 →メッセージカード、手紙を送付
- ・有償福祉サービス →買い物やごみ捨てなどのみ実施



詳しく話を聞いてみたい活動がございましたら、お近くの社会福祉協議会までお問い合わせください！

〔お問い合わせ〕

社会福祉法人 松本市社会福祉協議会  
住所：〒390-0833 松本市双葉4-16  
TEL：0263-25-7345

