

(5) 百歳体操

百歳体操は、手首足首におもりをつけ、DVD（約30分）を観ながらゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動です。各地域集会所等で概ね週1～2回開催されています。

■実施上の工夫



新型コロナウイルス感染症の影響で、3～5月は休止になる地域が多かったですが、再開する際は区役所の保健師の指導のもと再開するなど、他の事業に比べてスムーズに再開することができました。

実施上の工夫では、会館内の密を避けるため、「1日2回開催し人数を二手に分散する」、「週2回の開催なので各曜日に参加するよう促す」など工夫が行われました。また、体操の際、身につけるおもりの管理、いすの消毒などの対策も行われました。



左下の写真は、東淡路・柴島地域の写真です。体操の際に使用のおもりを袋（ジップロック式で名前が書いてある）に入れるようにしました。参加者に配布し、使用後はその袋に入れて保管するようにして、一時的に「自分用」にすることで、感染防止に努めました。また、11月以降、再度新型コロナウイルス感染症が感染拡大し、休止と決定しても、おもりを貸し出し、参加者の健康を維持するよう努める地域もありました。

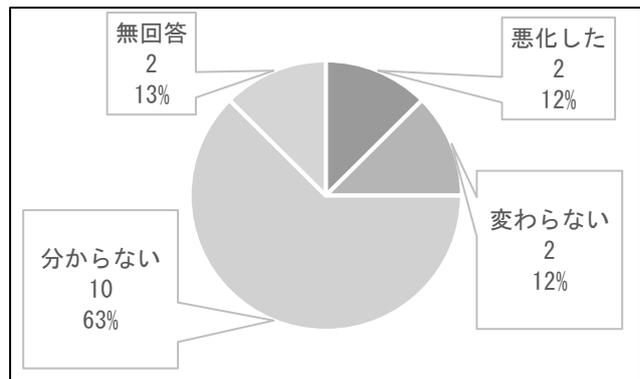
ポイント

- 再開の際は、区役所の保健師の指導のもと再開する。
- おもりやいすの消毒に注意する（おもりは一時的に自分専用にする）。
- 休止と決定しても、おもりを貸し出すなど、家でも体操をできるような工夫をする。

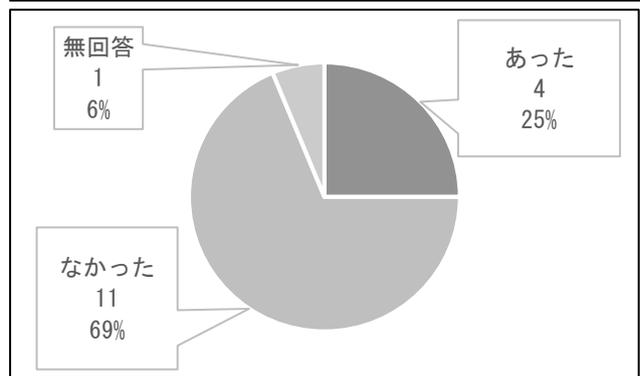
IV 令和2年度第1回子育てサロン連絡会事前アンケート集計結果（一部抜粋）

「令和2年度第1回東淀川区子育てサロン連絡会（10月26日開催）（以下、子育てサロン連絡会）」の開催に向けて、子育てサロン事務局の東淀川区子ども・子育てプラザとともに各地域の子育てサロンのスタッフにアンケート調査を行いました。その集計結果（一部抜粋）は以下の通りです。

新型コロナウイルス感染症感染拡大以前に比べて、地域の子育て環境はどうなったという質問に、「分からない」が10（63%）と最も多く、その理由も「子育てサロンが再開していないので、分からない」という回答が多くありました。「悪化した」という意見の中には、特に子育てに悩む親のストレスを心配する声がありました。



子育てサロンの休止期間中、何か問い合わせや相談はあったかという質問に、「なかった」という回答が11（69%）と最も多かったです。「あった」という回答の中には、開催の問い合わせの他、「気になる親子に対するメールのやり取りは、毎月している。再開に向けての案内をしている」という回答がありました。



今年度の子育てサロンは、3月ごろから休止する地域が出始め、12月に開催した地域は2地域と、なかなか開催できる地域が増えていません。中には、年間を通じて開催を見送った地域もあります。

子育てサロン連絡会では、「“子育てサロン”って、どんな場所？」をテーマにグループディスカッションを行いました。そこで出た意見をまとめると、子育てサロンとは以下のような場所だということが分かりました。

ポイント

- 子育てサロンとは、主に「交流」、「遊び」、「安心」、「情報交換」、「イベント」、「相談」、「成長」の場
- 子育てサロンとは、利用者（親、子ども）と地域（スタッフなど）のための場

休止期間中、これらのポイントをいかにサポートするかが、次の課題かもしれません。

VI まとめ

このように令和2年度の地活協の各事業は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により大きな影響を受けました。中には感染防止等の工夫をしながら再開された事業も多くありましたが、事業を「再開することが正解なのか」、「中止・休止することが正解なのか」と終始悩み続けた1年だったと思います。その想いは、区役所、他の支援機関も同じでした。しかし、一つだけ言えることは、

「行事や活動は中止・休止しても、事業の目的の達成を中止・休止してはいけない」

ということです。

「再開することが正解なのか」、「中止・休止することが正解なのか」、そこに正解・不正解はありません。しかし、行事や活動を中止・休止することで、事業の目的の達成へと向かう姿勢を持ち続けることができなければ、地域の課題解決に向けた対応が難しくなってしまいます。

地域課では、1月以降も引き続き、「地域活動のヒアリング」事業を行います。

新型コロナウイルス感染症とともに生活していかなければならない現在だからこそ、

「安心して暮らせる地域を守っていくために、今、私に何ができるのか」

ともに考えたいと思います。