

チャレンジコミュニティ

Challenge Community Club



第45号

2021.3 vol.45



芝公園の桜



地域活動について意見交換



地域活動について意見交換



活動報告会参加の皆さん

CONTENTS ■ ごあいさつ

芝浦港南地区総合支所協働推進課長
明治学院大学総合企画室次長

野々山 哲
高辻 智長

■ 2020年度 活動報告会

運営部門活動報告
地域CCクラブ活動紹介
自主活動グループ活動紹介
講演会

■ コロナ禍の中での地域福祉活動についての意見交換会

■ ロンドンの高齢者とのZoomミーティング

■ 新型コロナウイルス感染症対策勉強会

■ なかの生涯学習大学チームICTとの意見交換会

■ 運営委員会報告・活動計画

皆さんとともに取り組む 新たな港区基本計画が始まります!

■港区芝浦港南地区総合支所協働推進課長

野々山 哲

チャレンジコミュニティ・クラブの皆さんには、日頃から、地域の様々な分野で積極的に活動していただいております。改めて感謝を申し上げます。

新型コロナウイルスの感染が拡大し、収束の見通しが不透明な中、チャレンジコミュニティ・クラブの皆さんには、マスクの着用、3密の回避、外出自粛等、これまでとは全く違った生活を送ってられることと存じます。

協働推進課においても、令和2年度は、様々な事業やイベントが中止を余儀なくされ、皆さんに参加していただいた事業にも大きな影響を及ぼしました。明けない夜はありません。今後、ワクチン接種が本格化し、徐々に効果が出てくることを期待したいと思います。

さて、地域の皆さんにご意見をいただき、策定を進めておりました新たな「港区基本計画・地区版計画書」は、本年4月から始動します。総合支所では、地域の課題を解決し、地域の魅力をより高めるための取組を中心に、計画書にまとめております。

芝浦港南地区では、区民意識調査の結果や区民参画組織からの提言を踏まえ、めざすまちの姿として「誰もが輝くことができる創造力と潤いのあるまち・港区ベイエリア」を設定しました。地区の特徴である水辺環境を生かし、人々が快適に暮らすことができる環境を整え、持続可能なコミュニティを構築することができるまちの実現を目指します。

コロナ禍のもとでは、感染防止対策を徹底し、安全・安心に運営してまいりますので、チャレンジコミュニティ・クラブの皆さんには、今後も様々な事業にご参加いただければ幸いです。引き続き、各総合支所の地域事業へのご協力とご支援を賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

前例のない状況の中で

■明治学院大学総合企画室次長

高辻 智長

新型コロナウイルス感染症の影響により、明治学院大学では2020年度春学期、やむを得ずオンライン授業といたしました。が、突然の環境変化に戸惑いながらも多くの学生は授業へ前向きに取り組んでおりました。これと並行して大学は、学習環境整備のための緊急支援金を在学生全員に支給し、さらに家計急変により勉学に支障をきたした方を対象とした奨学金を準備するなど、様々な学生支援も対応してまいりました。

また、秋学期をむかえるにあたっては、学長より「対面授業が大学教育の基本である」とのメッセージを発信し、なるべく多くの授業を対面で行えるよう、感染症予防対策としてキャンパス内にセルフ体温測定器や窓口のパーティション等を設置、またキャンパスの各所にWi-Fi環境改善のためのアクセスポイント増設やAV機器拡充を早急に対応しました。その一方で、希望する学生には自宅からも授業を受講できるよう、教室からの対面授業をオンラインで同時配信するハイブリッド方式も取り入れております。

このような前例のない状況の中、2007年度以降毎年開校させていただいていたチャレンジコミュニティ大学（CC大学）は、今年度初めて不開講とせざるを得ない状況となりましたが、社会連携課では10年以上にわたり築かせていただいたCCクラブの皆様との絆を常に感じながら、CC大学の火を消さぬよう、関係各所と今後に向けて何度も話し合いを重ねてまいりました。

そして2021年度、感染予防を徹底した環境の中で、本学学生とともに改めて14期生を明治学院大学にお迎えしなまし、一年後には「CC大学で学べて良かった」と思っていただけけるよう、社会連携課一同、皆様と協力しながら全力で頑張りたいと思います。

今後ともよろしく申し上げます。



2020年度 活動報告会

2020年度活動報告会は新型コロナウイルス感染者が増加するなか、前年度活動報告会が直前に中止になったことを踏まえ、新年度当初から計画をたてて推進してきました。当初は例年通り、会場を明治学院大学の教室をメインにし、感染拡大も念頭に置きリモートとの併用も視野にいれましたが、12月になり、第3波の感染者拡大状況から会場での開催を断念し、リモートだけの開催にしました。

リモート活動報告会に参加できなかった会員の皆さまも、CC通信の抜粋記事と当日発表画面など詳細はホームページで内容をご覧ください。

活動報告会は午後1時からリモート（Zoom）で受付を開始しました。リモートの発信会場を明治学院大学10号館法廷教室と応接室に設置しました。会場とリモート合わせて80名が参加し、太田則義副代表（7期）の司会で始まりました。



会場の明治学院大学10号館法廷教室

代表と来賓の挨拶

冒頭にCCクラブ代表が挨拶し、来賓の方より挨拶をいただきました。

CCクラブ 石川啓子代表（8期）挨拶

新しい生活様式のなか、初めてリモートでこの会を開催いたします。

2020年1月から新型コロナウイルスの感染予防のため、多くの活動が厳しい状況になりました。

CCクラブでは、この困難をチャンスに変えて、新たな活動に広げたものもあります。限られた時間になりますが、本日の報告が、皆さまの新たなステップになることを願っています。

本日は、CCクラブをご支援いただいている港区の皆さま、明治学院大学の先生方、社会連携課、明治学院サービス、港区社会福祉協議会、ラクっちゃ、ういケアなどの皆さまに、この場をお借りしてお礼を申し上げます。



明治学院大学副学長 永野茂洋様挨拶

二年越しの活動報告会開催、おめでとうございます。

昨年1月から明治学院大学も対応に追われた一年でした。秋の授業からは対面授業とリモート授業を併用していますが、明治学院大学では他大学に先駆けて対面授業の同時リモート配信もしております。Zoomの授業も必要ですが、対面授業の良さを再発見しました。

CCクラブの活動も便利なものを使うと同時に、CCクラブ活動の良さである対面活動が早くできることを願っています。

港区高輪地区総合支所長兼

産業・地域振興支援部長 森 信二様挨拶

今年度はコロナの状況があり、14期生を迎えることができず、来年度になってしまいました。

CCクラブの皆さまには色々な活動を普段からしていただき有り難うございます。本日は報告会に参加させていただき、楽しみにして来ましたので、是非皆さまの活動の成果を聞いて区の施策の参考にさせていただきます。



運営部門活動報告

チャレンジコミュニティ・クラブ代表

石川 啓子

【1】CCクラブ概要報告

現在の会員数は686名（芝地域108名、赤坂麻布青山地域160名、高輪地域279名、芝浦港南台地域127名その他12名）で任意参加の地域CCクラ

ブは芝CCクラブ76名、明虹会110名、高輪地区CCクラブ210名、3Aクラブ147名です。

【2】2019年度活動概要

2019年4月より2020年3月までの活動内容を紹介しました。詳細は紙面都合上割愛いたします。

また、運営委員会と部会活動についてはp12の運営委員会報告をご覧ください。

【3】2020年度活動概要

- (1) 総会時承認された活動方針・テーマに追加活動テーマを設定しました。
 - ① 活動報告会を実施することを検討する。
 - ② 新しいボランティアについて会員活動を支援すると共に行政その他との連絡を密にする。
 - ③ 今後の活動について新型コロナウイルス感染状況について十分な配慮をする。
- (2) 新しいコミュニケーションツールを活用した一年間でした。意思疎通を大切にし、従来の対面式の活動ができないなか、リモート（Zoom）を活用しました。
- (3) 一年間の主な活動内容
 - ・企画部会主催オンライン体験会
 - ・ハイブリッド講習会「知っておこう！成年後見制度」
 - ・地域福祉活動グループ意見交換会
 - ・新型コロナ感染症防止対策勉強会の実施
 - ・なかの生涯学習大学チームICTとの意見交換会
 - ・明治学院大学との連携

地域CCクラブ活動紹介

各地域CCクラブからの報告のうち、2020年度の活動の紹介と関連活動の紹介を記載します。

明虹会

齋藤正精（6期）

内田眞也（13期）

(1) 2020年度活動内容 6期 齋藤 正精

運営については、毎年5月に開催した総会と歓迎会は一斉メール総会（6月）とし、13期生・懇親会を10月に開催しました。月例幹事会はZoomによるオンライン会議も取り入れ実施し、地域の会員グループ調査も地域ごとで行いました。

イベントについては、支所との協働事業としてウォーキング（10月）、運河クルーズ（12月）、ベイエリア講座（3月）を行い、独自企画としてミニ講演会（10月）、東京湾クルーズ（12月）会員

サロン活動支援も行いました。



べいあっぷナイトウォーキング

(2) 区初のタワーマンション老人クラブ設立～いくつかの困難を乗り越えて～13期 内田 眞也

タワーマンション老人クラブ設立に動いたが、港区で初の試みのため、各方面への根回し調整が必要でした。ワールドウェルコミュニティとして活動しています。

短期間での設立・組織づくりとして、発起人委員会を設立し、既存自治会にも参加しました。申請関係資料を作成し、設立総会を開催しました。港南地区には7つの既存老人クラブがあり、関係性を大切にしました。当クラブでは月1回のサロン活動を始め各種イベントの開催や他のイベントに参加しています。現在、会員数102名、賛助会員9名、役員9名、運営サポーター4名の構成です。

芝CCクラブ

新井隆治（3期）

(1) アドプト活動

アドプト活動とは港区の公園、街路樹、花壇美化運動です。2020年度も感染状況を見ながら、芝CCクラブでは本芝公園、三田いきいきプラザ、てまり坂で活動しました。年2回の花の植替えと定期的な水やりや雑草取りをしています。

(2) パーキンソン病友の会支援活動

CCクラブ2期生と3期生が立ち上げたパーキンソン病の人たちの友の会を芝CCクラブが中心に他地域のCCクラブ会員も参加し支援しています。2019年度は明治学院大学の学生も体験ボランティア（1 Day for Others）で参加しました。



パーキンソン病支援活動・リハビリ体操光景

高輪地区CCクラブ

太田則義（7期）

2020年度の高輪地区CCクラブ会員の活動については、例年の総会を開催せず、年間活動報告書の発行に代えました。新しい地域と繋がる活動として、「あんしんきれい高輪活動（高輪地区生活安全・環境美化協議会）」に正式加入し、「あんしん・きれい（防犯）パトロール」に会員から募集し参加しました。コミュニティ・カフェ高輪の活動については区民センターとゆかしの杜カフェは殆どクローズでしたが、11月2日に港区感染症アドバイザーを招いて再開に向けて勉強会をしました。コミュニティ・カフェ高輪 in HUGミニ講演会は9月から感染症対策をして、会場とリモートで開催しました。

13期生との交流として8月19日にゆかしの社会議室で高輪地区CCクラブ加入の13期生と幹事の懇親会を行いました。



再開後のミニ講演会（会場20名限定&リモート併用）

3Aクラブ

及川廣子（6期）

本年度にできた活動を説明いたします。

サロン麻布（毎月第4火曜日14:30~16:00）は会員限定で、主に麻布協働スペースで内容は7月キックオフ、8月宇宙の不思議、9月健康体操、10月オリンピックミュージアム見学、12月友愛メールで、全て会員が講師になりました。



3Aクラブ発表画面

総会は電子書面方式で5月20日に承認されました。定例会を11月24日に開催し事業中間報告と会員（13期生）歓迎会を行いました。執行役員会はオンライン（ラインTV）で開催し、随時参加できるLINE掲示板も運営され、現在22名が参加しています。

自主活動グループ活動紹介

地域を繋げる折り紙活動

中村喜美子（7期）

会社生活が終わり、老人会（大樹会）役員をしていましたが、一人住まいの方が多く、また家族がいてもしゃべらない等の話を聞き、皆さまが集まり楽しくおしゃべりできる場を作り、楽しみたいと思いました。

CC大学の入学時にはサロン活動を学び、是非町会でも作りたと思いました。修了後2014年11月大樹会「折り紙とおしゃべりの会」を立ち上げ、2014年4月から芝CCの活動に参加しました。

芝みたまち倶楽部は2011年から活動が始まり、春と秋はまち歩き、夏と冬はクラフト作りをします。2014年7、8、9月に「みたまち倶楽部・紙とあそぼう（クラフトカード）」に参加し、2015年1月からは「芝みたまち倶楽部・紙とあそぼう季節の折り紙」を開始し、それ以降は年2回6カ月開催しています。

いくつかの作品を作り三田いきいきプラザの担当者と話し合いをし、作品を決めています。

広報で参加者20名を募集していましたが、昨年のコロナ禍再開後は三田いきいきプラザの館チラシで10名を募集して活動しています。毎月の芝CC定例会終了後サポートの皆さんに作っていただき、当日サポートしていただいています。例年ですと、ラクっちゃフェスタ、港区社会福祉協議会地域福祉フォーラム、パーキンソン病友の会や難病センターの活動にも参加しています。



2020年12月芝みたまち倶楽部

みなと外遊びの会「その後のご報告とこれから」 曾木紀代子（10期）

みなと外遊びの会（略称みなそと）は港区支援事業の「プレーパーク」（子どもたちが自らの限界と可能性に挑戦し、「自分の責任で自由に遊ぶ」外遊びの場）を運営しています。CCクラブ10期2グループが2017年からみなそとの支援を始め、2018年にはNPO法人化しました。プレーパークに加え、港区の新事業の乳幼児の外遊びの場「あそびのきち」も次年度からみなそとが運営することになります。2つの事業は来年度からの港区基本計画に入りました。

みなそとの目標は、「常設のプレーパークをつくる」「こどもの遊びを中心に世代を超えて人と人がつながる場にする」「港区5地区にプレーパークの輪を広げる」の3つです。目標に向けて2019年10月に5カ年計画案を含む「港区プレーパーク事業の推進の提案」を区長に提出しました。

5カ年計画の2年目の2020年度はコロナ禍で、3～5月はZoomのオンライン会議、研修、「オンラインプレーパーク」にも挑戦しました。6月に再開。検温、消毒、マスクをして「密を避けるあそび」を工夫しながら運営しています。

来年度は5カ年計画3年目、高輪の森公園の年間開催数は154回です。プレーリーダー・あそびのリーダー等の人材育成・みなそとの運営体制の強化を更に進めます。そのために港区、CCクラブ、住民との連携が重要です。

CCクラブの皆さんの会員、サポーターとしての支援、又、専門家支援として社会保険労務士、会計士の方、みなそとをご支援ください。



CCクラブ会員スタッフ

タワーマンションでのサロン活動 平田渥美（12期）

この活動は5年半前に開設したタワーマンシヨ

ンでのサロン活動です。戸建てからマンションに転居した時に内廊下のため人の気配が感じられず、高齢者が孤立しやすい環境に気が付き、活動を始めました。当初は月末の月曜日、月1回2時間のサロンでしたが、現在は週2回で毎回昼食を含め5時間行っています。メインは懇談ですが、メンバーによるギター演奏とギター伴奏による歌唱や防災活動、メンバーの趣味の披露、介護、相続、成年後見制度の勉強会など多岐に亘っています。2019年には内閣府から社会参加章をいただきました。現在の年齢構成は70歳代が最も多いですが平均年齢は71歳位です。コロナの影響で一時期開催を中断しましたが、場所を1階のラウンジから37階のビューラウンジに変更し、昼食会も中止にするなどの工夫をしています。参加人数が2割程度減っていますが確実に活動しています。

今後の課題として、見守り活動をどの範囲まで介入するか、看取りまでマンションで過ごしたい希望にどう答えるかメンバー間のつながりはどうするかなど多くあります。



サロン活動中の光景

白金台いきいきプラザの麻雀サロン事業 「ボランティア活動8年の歩みとコロナ対応」 大竹 裕（5期）

この活動は2013年以前からありましたが、白金台いきいきプラザが新たな事業として拡充するにあたりボランティアとして参加しました。

2014年には週5回開催し4卓運営で平均17名参加でしたが、2019年には6卓運用で平均27名になりました。昨年3月2日に感染症が拡大したため、一度中断しました。サロン休止時はメッセージをサロン参加者の皆さまへ掲示とホームページで伝えました。5月の緊急事態宣言解除後に再開を検討し始めました。3密対策を研究しましたが密集が高いハードルでした。対応策としてビニールカーテン方式も検討しましたが、コストと運用

面を配慮しフェースシールド方式を採用しました。6月以降テストを行い、港区感染症アドバイザーの助言もいただき、11月にやっと再開しました。

再開時は週2～3回、1回2～3卓で参加者は従来の半分程度で、平均16名でした。1月は6日～31日で11回開催し、平均16名でした。白金台いきいきプラザからも期待されており、感染予防に細心の注意を払いながらサロンを継続いたします。



集会室でのマーじゃん光景（2020年12月）

関連団体からの活動紹介

港区社会福祉協議会 加藤三奈係長
 港区介護予防総合センター ラクच्छャ
 高橋信行副センター長 栃堀賀江トレーナー
 明治学院大学 岩本千絵課長
 その後、質疑応答を行いました。

まとめ

CCクラブ顧問明治学院大学名誉教授

河合克義先生

CCクラブの活動が、多年にわたって活動されてきた内容に驚き、改めて学ぶことが多くありました。CC大学設立当初は港区内の高齢者の孤立の問題がクローズアップされていました。高齢者で声を挙げられない人の問題を如何に考えるかを課題にし、授業にもそれを取り入れてCC大学のカリキュラムを作りました。

今日の活動報告を聞いて、私も大きな刺激を与えられました。地域のつながりを大切に、多様な活動を展開してきたことは大きな強みです。

現在は地球規模の活動が問われていますが、その中でも地域のつながりが基本です。これからはCCクラブの活動が港区のこと、日本のこと、そして地球規模の課題に繋がることを期待します。皆さんの活動水準は当初の想定を超えています。先進的活動だと思います。今後の活動展開が楽しみです。

講演会

日々のリスクマネジメント

チャレンジコミュニティ大学統括コーディネーター 明治学院大学名誉教授

岡本多喜子先生

【1】リスクマネジメントとは

日常生活を送る上でのリスクとは例えば病気や怪我、家電の故障などで、対応方法としては医療機関への受診・予防、修理はどこに依頼するか、新しい家電の購入などが該当します。社会保険制度やアスベストなどの公的な補償制度、私的保険（医療保険）の活用や費用の準備はリスクに対応したものです。

では、予測できる突発的な出来事のリスクとは、例えば自然災害（台風・地震・火山の噴火など）で考えると、その場から逃走することや命を守る行動が必要ですが、失うものがたくさんあり、新たな生活の再建が必要となります。公的な補償だけでなく、貯金も必要です。

【2】クライシスマネジメント

予想外の出来事とは本当にすべてが予想外なのか考えてみましょう。

例えば1973年第1次オイルショック時（日本の高度経済成長の終えん）、石油関連物資の買い占めが起りました。これは予想外だったのか。

そして2020年COVID-19、世界中が移動の制限をすることになりました。これは本当にクライシスであると思います。

【3】クライシスの原因を知る

クライシスは何によってもたらされているのか。その原因は何か？を知ること、対処方法はあるのか？を考えることが必要です。

ウイルスによる人から人への感染が出た時に、ウイルスの特徴を理解することから取り組みました。私たちは正確な情報を提供する努力と正確な情報を得る努力が必要です。情報は日々更新されるので、最新の情報を得ることが必要です。でも、毎日コロナの辛い情報に接していると気持ちが落ち込みます。そのような自分の心の状況をも大切にして情報を聞かないことがあっても良いと思います。

【4】クライシスの対処方法

一番の対処は原因を消すことです。ウイルスが生きられないようにすることですが、しかし、COVID-19を消すことを今はできません。島国の日本は侵入を防げた可能性がありましたが、サーズやマーズの経験がなかったので危機感が不足していました。

必要なことは感染経路を断つことと、感染しても軽度で済むようにするワクチンの摂取です。

【5】リスクマネジメントとクライシスマネジメント（概念図）



【6】「クライシス」から「リスク」へ

R I S Kとは「危険」の意味ですが予測可能であり準備できます。一方、C R I S I Sとは「危機」の意味で予測不可能です。準備できないので適切な対処が必要となります。しかし、一度経験したC R I S I SはR I S Kとなり、次回からは予測可能なものとして、準備可能になります。

【7】リスクをマネジメントする

まずはリスクの元を知り事前に対処することです。風水害・地震・火事・噴火・津波を例に挙げると、自然災害に対する予防は治水工事などがあり、予防できない自然災害には「避難」が大切です。「命を守ること」を最優先とする対応策が必要です。

【8】COVID-19の流行

COVID-19のパンデミックは、今はクライシスだがいずれはリスクになるでしょう。世界的に流行し、世界中で対策を考えています。

COVID-19を知ることが大切ですが、しかし、まだ十分にはわかっていません。

COVID-19にかからない方法はありません。防ぐ方法は、ウイルスを持っている人と接触しないことで今はこれしかないのです。しかし、誰がウイルスを持っているかが不明です。人と接触しない、人の多い場所に行かないことが大切です。また、予防注射について免疫力がどの程度継続するかはまだ不明ですが、今は唯一の明るい光です。

アレルギー反応がある方は自分でも調べる必要があります。

【9】生き抜くための努力

(1) コロナウイルスに感染しないこと

コロナウイルスに感染しないことは難しいが、努力しましょう。マスクを正しく付けること、手洗いをすること、なるべく人と接触しないこと、外出を控えること、換気と適度な湿度の維持などが必要です。

(2) 基本としての衣（医）食住

基本的に衣（医）食住は大切です。

医療機関についてですが、高齢者は医療機関との関係が強いです。複数の医療機関にかかっている場合が多いですが、可能なら受診回数を減らし、処方薬を2カ月・3カ月分まとめていただけるような努力も必要です。そして、怪我をしないように気を付けたり、病気が悪化した場合は素早く対応することが重要です。

「衣」については、適切な室温管理・湿度管理に合わせると同時に気分転換としての衣服の活用や髪型・化粧などを楽しむことも必要です。

「食」については、新しい料理を作ることやお取り寄せに挑戦しては如何ですか。しかし、栄養が偏らないことが大切です。

「住」については、掃除をしましょう。整理整頓をしましょう。模様替えも良いと思います。

心と身体の変化を見逃さないでください。人と接しないと不安が生まれます。会話をしなかったり、声を出さないと肺機能が低下します。歌を唄ったり、いろいろな方と電話で会話することや相談機関・医療機関の受診なども必要です。

身体の健康維持としては散歩・体操の習慣をつけるなどして、体力維持に心がけましょう。

【10】明るい明日に期待？

多分、2022年度は今よりは明るい。多分、2021年度中に集団免疫も確保できる。多分、2022年度には人との接触や国内旅行も可能になる。

しかし、コロナ以前と同じには戻らないでしょう。新しい生活習慣に馴染み、楽しみましょう。国・都道府県は財源不足への対応を開始します。

おわりに

誰もがCOVID-19に感染する可能性があります。しかし「明けない夜はない」ことを信じましょう。

コロナ禍の中での地域福祉活動についての意見交換会

令和2年11月18日（水）14時～15時45分、企画部主催により、白金台ゆかしの社協働スペース会議室を主体に一部リモート（Zoomを使用）で、サロンなどを開催しているCCクラブメンバーがコロナ禍の中でどのような対処をしているか、15名の参加で意見交換会を開催しました。

CCクラブ石川啓子代表から「2020年1月にコロナウイルスの感染が発見され、その後政府からの自粛要請を受け、CC大学は13期生の研修や修了式が中止となりました。CCクラブでは、活動報告会をはじめ多くの活動が止まりました。その中でサロン活動・自主グループ活動は、活動を開始したところやまだ厳しいグループもあると聞いています。本日は、岡本先生をお迎えして、お互いの情報交換をしながら私たちに今、何ができるかを考えたいと思います」との挨拶がありました。

CCクラブ平田渥美企画部会長からは「6月初めの部会で、サロン活動をしているCCクラブメンバーを対象に、新型コロナ感染拡大防止の環境下どのような対処をしているかの意見交換会開催の発議をしました。開催検討に当たって港区社会福祉協議会に相談した結果、社協でも同様の考えでワークショップによる研修会を検討されていることがわかり、今回のコラボが実現しました」と話されました。

司会は、CCクラブの太田則義副代表で「活動を行っている皆様に、活動内容について以前どのような活動を行っていたか、コロナ禍、最近の変化、また、活動継続の対策などをお話しいただきたい」との案内がありました。

以下にCCクラブ会員からの意見を述べます。

- ・なぎさサロン活動・アロマハンドケア活動をしています。アロマ活動について話しますと、4年前から7割近くがCC大学修了生で活動していますが、区からの方針で2月から活動は中止になっています。活動開始にはまだ少し時間がかかるのではないかと思います。
- ・頭の体操しよう会の活動を2018年12月からラクちゃで始め、健康寿命を延ばそう、介護を受けるのを延ばしたい、フレイル（虚弱）にならないなど、社会とのつながりを持つための適切な運動が必要と考えて活動しています。
- ・頭のトレーニングとしてやさしいサイエンスカフェを過去12回開催し、3回は中止となってい

ます。その後再開していますが、再開後は参加者が少しずつ増えてきています。安全・安心の場にいける裏付けがあるからだと思います。

- ・B&Gサロン、なぎさサロン、ほのぼのサロンを開催、通常のほのぼのサロンは20名くらいの参加で食事会も行っていましたが、コロナ後は、人数を4～5人に絞り、ライン等で連絡を取っています。
- ・楽八會、みんなの倶楽部、麻布写真館の活動。CCクラブで活動というより港区全体で活動していますが、コロナ禍の中ですが、すべての活動を再開しています。しかし当初より参加者は少なくなっています。
- ・芝CCクラブで活動する中で、折り紙など人との接触が多くなるイベントをどのようにしていくかが心配です。
- ・3Aクラブで活動していますが、定例会をはじめ地域活動はすべて中止となっています。3Aクラブ内では数人がラインでつながっています。他のサロンに参加したところ、多くの人が参加していました。
- ・コミュニティ・カフェ高輪、白金小防災協議会で活動。カフェは現在中止中。地域防災会（コロナ禍での防災対策）は近く再開の予定です。
- ・白金台いきいきプラザ麻雀サロンで活動。7年前から誰にでもできる麻雀を行っています一度中止としましたが、6月にはビニールカーテン、フェイスシールドを使って間を置く実証実験を行いました。その結果、11月より再開していますが、長期休みになったので参加できない方が増えたのが気になっています。
- ・ケープサロン、なぎさサロン、みんなの倶楽部活動。5年前から活動をはじめこれまで290回ほど開催。コンビニ前のラウンジで開催していましたが、高齢者が集まっているので注目され、参加者の数を抑えざるを得なくなりました。また、一人暮らし高齢者の散歩時間に合わせて遊歩道の休憩場所で野外サロンを3カ月実施しま

した。認知症あるいは予備軍に対するケアは困難になっています。

- ・町会活動をしています。敬老祝い金の贈呈のほかの活動はほとんど中止せざるを得なくなっています。
- ・感染症アドバイザーの話で「話すときはマスクをして、お茶を飲むときは飲むことに特化して、それを始まる前に参加者で確認することが大切」がありました。
- ・継続するには、三密防止を守る、換気を頻繁に、対面で会話は行わないことが大切です。

港区社会福祉協議会の加藤三奈係長からお話を伺いました。

10月に地域で活動している方に集まっていたとき、コロナ禍での活動（地域活動の意義付け）について研修会を行いました。その中で出たアイデアからウォーキング会を行うことになりました。それ以外にも多くのアイデアが出されたので今後実現していきたいです。スマホを使った活動、居場所再発見ツアーなどが考えられます。

コロナ禍の地域活動事例ヒントブックとして、「今、地域でできること」を作成したので、活動の参考として欲しいです。

明治学院大学名誉教授CC大学統括コーディネーターの岡本多喜子先生にまとめていただきました。

CCクラブ会員同士の活動も大切ですが、CCクラブ以外の方たちへの広がりも必要です。

安心して行ける場所ができた活動も見られますが、実際に会って話すことが非常に大事ということですね。

今までは「人とつながりましょう！」「外に出ましょう！」と言っていたことができなくなってしまいました。つながっている方は良いが、つながらない人たちの機能が落ちている、この方たちをどうするかが課題です。これからも認知症ボーダーの人たちが増えるでしょう。家族がそのことに気付いていない、わかっていない、認めたくないという方たちに病院に行くことを理解してもらうような関係をつくることも必要です。精神科のドクターをサロンに呼ぶなどのアイデアがあるのではと思います。コロナ禍で活動が縮小された、これをどのようにしてコロナ禍以前のように外の方と連携ができるかが課題と思います。

ロンドンの高齢者 との Zoomミーティング

日時：2021年1月12日（火）20時～約1時間

参加者：ロンドンの参加者：7名+コーディネーター（久美子さん）

CCクラブの参加者：9名+コーディネーター（岡本）

司会はロンドンの参加者の方が担当

感想：

<ロンドンの参加者>

- ・とてもうまくいった。
 - ・楽しかった。
 - ・日本人はシニアなのに、英語がうまくて驚いた。
- などの感想が伝えられました。

<CCクラブの参加者>

- ・司会者の方の上手な進行で日本国内の交流会とは違った楽しい雰囲気を味わえた。
- ・初回ということもあり、もう少し掘り下げたやり取りができれば良かった。
- ・司会の方の雰囲気作りがうまくスムーズに参加できた。
- ・イギリスの方々の生の声に触れる貴重な機会になった。また、想像していた以上に厳しい状況下で生活されている様子がよく分かった。
- ・ワクチン接種において日本の先を進むイギリスの状況や、医療体制などを含め、さらにお話を伺ってみたい。
- ・イギリスでは医療は国営で、各自家庭医を持っており、その家庭医にファイザーのワクチン接種を受けたと聞き、疾患を抱えている人や、アレルギー等問題ある方にとって、安心できるシステムだと思った。

（文責：岡本多喜子）

新型コロナウイルス感染症対策勉強会

CCクラブでは、新型コロナウイルスの現状を認識して、地域活動にあたり正しい認識のもとで活動するための勉強会を、港区立がん在宅緩和ケア支援センター「ういケアみなと」で12月17日（木）14時30分～16時に開催しました。講師は、港区感染症アドバイザー・東京都看護協会危機管理室アドバイザーの堀 成美氏でした。

○新型コロナでみんなが困っていること

- ・自分の施設で感染者が発生したら、保健所と相談しながらその後の対応をします。
- ・自分が感染・濃厚接触者になった場合どうするかというと、感染が無症状・軽症なら10日で復帰することができ、濃厚接触者になった場合、一定期間、業務から離れて自宅待機します。
- ・今やっていることが正しいのかと感ずることがあれば、新しい情報をもとに確認しましょう。

○濃厚接触者の確認

- ・基本的な確認事項として、①マスクをしていたか②お互いの距離はどれくらいだったか（目安は1m）③一緒にいた時間は（目安は15分以上）
- ・追加の検討事項としては①どのような位置だったか（正面・横・後ろ）②いつ頃の接触か（うつりやすい時期か）③患者の症状は（咳・くしゃみ）④どのような行動・交流をしたのか（会食・合唱・運動など）④環境（換気・衛生面）はどうか。

○誤解・偏見・差別防止のため

- ・学校や学校関係者等に対する差別的な言動の主な事例として、①感染者が発生した学校に対する周辺地域からの誹謗中傷、暴言、感染した生徒を中傷する電話。②学生寮やクラブ活動等に対する大規模なクラスター発生時の当該学校の学生・関係者すべてに対する中傷や来店拒否。③学校公式ブログの活動紹介の生徒写真がSNS上に流出し、批判とともに拡散。
- ・個人に関連する情報を含む詳細な報道の主な事例として、①感染者と濃厚接触者、クラスターの人物関係の図示と更新。②院内感染が発生した有力な原因があるかのように報じた事例。③感染者の子どもが学校名の報道。④感染者の職業と詳細な行動履歴に関する報道。⑤行動の自粛を呼びかけられていた場所へ旅行や帰省をした人や、健康観察期間中に旅行をした人の所属や国籍に関する報道。

なかの生涯学習大学チームICT との意見交換会

12月1日（火）14時～15時30分、企画部主催によるZoomを使用したオンライン会議方式で「なかの生涯学習大学」の講義のオンライン化を進めているチームICTとCCクラブは、オンライン化の進め方などについて合わせて11名の参加で意見交換を行いました。

なかの生涯学習大学は、高齢者を対象として、3年間進級制の連続講座で、以下を目的としています。

- ・区民が、自己啓発を通して、生きがいをもち、地域の中で新しいライフスタイルを創造する。
- ・自らの豊かな経験を活かして、ともに学びあいながら、地域のために活動する意欲を培う。
- ・地域で活動できるよう、必要な知識・技術を高め、地域社会への主体的参加の促進を図る。

CCクラブと相通じるものが多く、CCクラブと同様の活動をしてきたか、またコロナ禍の中、活動を行うためにどのような対策をしているか意見交換を行い、お互いに活動継続のためのヒントを得ることを目的として開催しました。両団体ともこれを機会に連絡を保ちたいと考えています。

チームICTは、受講者のオンライン化を進めるため、オンラインに興味を持っている受講者の17名で発足し、興味を持っていない人にも対象を広げていきました。受講者175名中49名はサポートなしでオンライン受講ができました。その後、初心者にも対象を広げ、現在、講義時の受講者の比率はオンライン1に対してオフライン2ですが、雨天や台風時にはその比率が4：5になることもあり、オンライン受講者が増えて重要度が増します。

3学年ありますが、それぞれの学年では地域でまとめた10数名ずつの班に所属し、班ごとにサロンなどを実施しています。

全体に対して交流とスキルが落ちないようにすることも目的の一つとして月1～2回の割合でオンラインサロンをスタートしました。



意見交換会に参加の皆さん

運営委員会報告

2020年度運営委員会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため例年とは全く違った一年になりました。

2020年2月に緊急事態宣言が出され、運営委員が会議体として集まらない状況と明治学院大学の会場が使用できなくなり、4月から6月まではメール会議としました。この間、役員会は感染症対策をしながら協働スペースを借り対面式での会議を行いました。新しい生活様式の1つとしてリモート（Zoom）を利用することを勉強しながら活動に活かして来ました。総会は自粛生活の中、書面総会として開催しました。

リモートの使い方に慣れてきたことで運営委員会をリモートで行うことにし、7月にテスト的に行い、9月からはリモート運営委員会として新しいスタイルができました。企画部主催のZoom講習会は大きな力となり、その後は運営委員対象の講習会を行い、現在も続いています。10月、11月にはZoomのブレイクアウトルームの仕組みを利用して「2021年度計画を考える」をテーマに会議を行い、来年度計画に反映することになりました。

新しい環境に慣れずにZoomで参加できずに会場で参加された運営委員も今ではZoomの常連者になりました。

各部会も対面での会議ができずに苦勞しましたが、それぞれの方針で進めることができました。

運営委員、部会員の皆様、一年間ありがとうございました。2021年度運営委員、部会員の皆様、厳しい環境ですが、一緒にCCクラブを発展させていきましょう。

（代表 石川 啓子）

活動計画

2021年度CCクラブ 第6回定期総会 ホームカミングデイ（予定）

今年度の定期総会、ホームカミングデイを以下の日程で計画しています。

2021年6月19日（土）もしくは26日（土）13：30からを予定

場所は明治学院大学白金キャンパス内とリモート（Zoom）

○CCクラブ第6回定期総会

○ホームカミングデイ

開催形態など詳細は決定次第皆様にお知らせ致します。

編集後記

一年間に2度緊急事態宣言がありましたが、CC通信45号をお届けします。

令和2年度は新型コロナ（COVID-19）に明け暮れた一年でした。

活動報告会もZoomによるリモートでの会議形式となりました。紙面が限られていますので要約となってしまいました。コロナ禍の中での地域福祉活動について意見交換会とあわせてご覧ください。また、ロンドンの高齢者とのZoomミーティングの感想を岡本先生にまとめていただきました。

コロナウイルス感染症対策に戸惑いながらも生活していかなければならないことなど堀先生から伺い、私たちと同じような環境で活動している「なかの生涯学習大学チームICT」との意見交換会の様子などをお伝えしてあります。

岡本先生の講演の中にもありますようにワクチンという光が見えています。「明けぬ夜はない」がいつ来るか信じて待ちましょう。（1期 古橋 義弘）



チャレンジコミュニティ通信 vol.45 2021年3月31日発行

発行者 チャレンジコミュニティ・クラブ

事務局 明治学院大学 総合企画室社会連携課

（株式会社明治学院サービス）

〒108-0071 東京都港区白金台1-2-37

Tel.03-5421-1555 Fax.03-5421-1556

Email ccclub@meijigakuin-s.co.jp

http://www.minato-ccc.jp

会報部会

部会長 古橋 義弘（1期）

副部長 瀬能 正実（10期）

部員 太田 則義（7期）

部員 榎本 和夫（7期）

部員 境 静子（10期）

部員 佐藤 芳男（11期）

部員 中満 美紀（11期）

部員 鈴木 興雄（11期）

部員 岩出 好枝（12期）