

# 健康まちづくりマイスター通信

2021年3月発行



今年度の情報交換会(全3回)は、  
新型コロナウイルス感染予防対策のため、  
会場参加とオンライン参加の併用で開催しました。



## 令和2年度 健康まちづくりマイスター情報交換会

回	月日	内 容
1	9月14日 (月)	テーマ「ウィズコロナと地域のつながり」 <b>講 義</b> 講 師：富山大学附属病院総合診療部 教授 山城 清二 氏 <b>報 告</b> 発表者：千石ケアサービス 介護支援専門員 野村 明子 氏
2	10月12日 (月)	テーマ「コロナに負けない！新しい生活様式の取り組み」 <b>報 告</b> 講 師：射水万葉会天正寺サポートセンター 小規模多機能型居宅介護 管理者兼計画作成担当者 荒山 浩子 氏 株式会社アピア ディレクター 松井 滋 氏
3	12月7日 (月)	<b>活動紹介</b> 講 師：富山市商店街連盟 会長 石井 隆信 氏 社会福祉法人 三寿会 統括施設長 生駒 裕子 氏

# 第1回 9月14日(月) 『ウィズコロナと地域のつながり』



## 講義「介護クラスターへの対応と今後の課題」

講師 富山大学附属病院総合診療部  
教授 山城 清二 氏



### 【受講者の感想】

- ・地域で築いてきた住民の方々との信頼関係があっただけでコロナが無事収束したというお話を聞いて感動した
- ・日頃のネットワークが非常時に役立つことが分かった
- ・日頃からの連携の大切さがわかった。
- ・感染予防を継続していこうと思う。

### 【受講者の感想】

- ・クラスターへの対応、今後気をつけていくべきことなどが、とてもよくわかるお話で、参加できたことに感謝。
- ・コロナが発症した場合の対応には、大変なご苦労があったことがわかった。
- ・報道で見聞きする以外の現場の状況を聞いてよかった。



令和2年(2020年)はコロナ感染症に振り回された年でした。令和元年度開催した第1期コミュニティー・メディカルデザイナー養成講座を、令和2年度は開催できませんでした。しかし、このような状況であるからこそ、感染予防をしっかりと健康まちづくりを継続することが重要ではないでしょうか。特に、高齢者は介護予防を自粛すればする程、本人の体力・免疫力、さらに認知機能も低下し、感染にも弱い状態になってしまいます。

そこで、9月からマイスター情報交換会を再開しました。介護施設での感染予防としては、7月にとやま安心介護ネットワーク(TAKN)を立ち上げて活動しているらしいです。

今後は、介護クラスターへの取り組みで学んだことを活かして、マイスター活動を継続したいと思っています。実は、歓楽街でのカラオケ店やスナックでのクラスター発生に対して、10月にはマイスター連絡会代表の森田さんを通して桜木町組合と商店街組合に声をかけて、一緒に歓楽街/商店街/飲食店街の感染予防活動を開始しました。マイスター連絡会の森田さん、河上先生、野村さん、荒山さんと三寿会の生駒さんとともに富山市中心市街地での感染予防活動をボランティアとして始めています。この活動をすぐに始めることができたのも、これまでの6年間の活動があったからこそです。このような有事の活動も平時からの活動からつながることをつくづく実感しています。皆さん、これからも連携していきましょう。



富山大学附属病院  
総合診療部

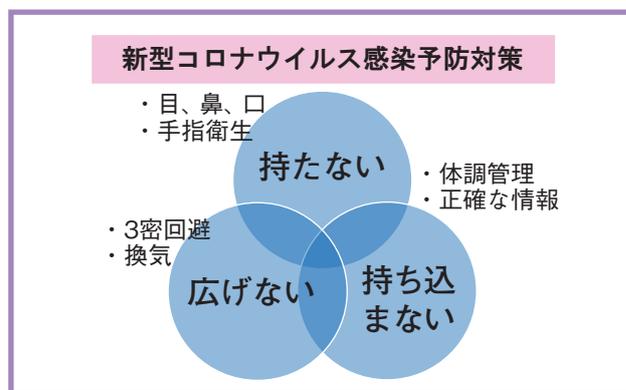
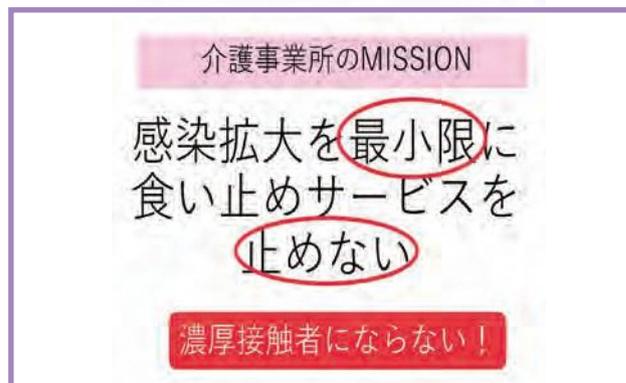
教授 山城 清二 氏



## 報告「介護現場の現状～ケアマネジャーの立場から」

発表者 千石ケアサービス

介護支援専門員 野村 明子 氏



### 【受講者の感想】

- ・とてもすばらしい考えを聞いたのは、嬉しかった。
- ・実践を通しての訴えは、心に響き、頑張ることの大切さを再認識した。
- ・介護職員のこれまでの頑張りがネットワークづくりに成功されたと思う。
- ・正しい知識をもって活動を継続する。私も今できる活動を続けたい。
- ・野村さんの行動力に感動しました。本当に素晴らしい取り組みについて情報を広げたいと思う。

高齢者をお世話する介護施設の感染予防3原則は、ウイルスを「持たない」「広げない」「持ち込まない」です。この基本が徹底するまでには、現場の混乱が多くありました。

新型コロナウイルスに関する知識や予防具が不十分な介護従事者が、結束する必要があると考え、7月に「とやま安心介護ネットワーク」(通称TAKN・タックン)という団体を立ち上げました。

パソコンやスマホを用い、ZOOMミーティングで県内だけでなく全国の方々とオンラインで繋がることが出来ました。感染流行地の動きや対策を聞いて、富山には今何が必要か、どうしなければならないのかを皆で考えて実行しています。常に意識するのは、現場の隅々にまで情報や励ましを届けることです。

風評被害もある中で心が折れそうになりながら、目の前の高齢者の笑顔のために日々頑張っている介護スタッフをこれからも応援していきます。



富山市健康まちづくり  
マイスター連絡会  
野村 明子

## 第2回 10月12日(月)『コロナに負けない!新しい生活様式の取り組み』

### 報告「コロナ禍における介護現場の状況」

発表者 射水万葉会天正寺サポートセンター小規模多機能型居宅介護  
管理者兼計画作成担当者 荒山 浩子 氏



#### 令和2年3月～5月 未知の敵との闘い

- ・情報が少なくどうしたら良いのかわからない



#### 不安と混乱

#### 利用者がPCR検査を受けることに

- ・今ある知識で試行錯誤 ウイルスを広げないために



#### 正しい知識の共有



#### 今後の課題

- ・地域の中にも間違っただ情報が蔓延
- ・偏見や差別が
- ・正しい知識を得て  
正しく予防しながら  
活動的に



#### 【受講者の感想】

- ・現場の混乱、対策、自信をもって支援されている様子など率直なお話が聞けて良かった。
- ・介護現場でのコロナ禍の実状がリアルに理解できた。
- ・根拠に基づく対策が大切なことが理解できた。
- ・ただやみくもに情報を集めるのではなく何が正しいかを見極めることも大切だと思った。
- ・「正しい知識と正しい予防」を意識したいと思った。

今年1年、マイスターの皆様と楽しく有意義な情報交換をさせて頂き有難うございました。コロナ禍のなか、人との繋がりが不足し、コミュニケーションにおいてもデジタルとアナログの融合への適応性が求められています。それを上手に活かすために必要なのは、マイスターの皆様のような繋げていく意識を持った「ひと」なのです。介護の現場でもコロナに対する情報が少なく、当初混乱が生じましたが、マイスターから繋がった御縁で今のところ新たなクラスターの発生には至っておりません。この繋がりと出会いから、まちなかコロナ対策チーム結成などあらたな化学反応も起こっております。

今後もマイスターの皆様と共に、楽しみながら推進して行きたいと思っております。



富山市健康まちづくり  
マイスター連絡会  
荒山 浩子

## 報告「アピアの活動」

発表者 株式会社アピア ディレクター 松井 滋 氏



### コロナ禍の体験

## Covid-19

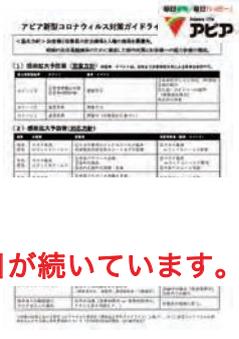
商業的にも  
甚大な被害に。



### コロナ禍の体験

## Covid-19

対応ガイドライン  
作成も風評被害に悩む。  
各テナントでも厳しい毎日が続いています。



### コロナ禍のできること①



新型コロナの影響により、世界中で大変な事態になりました。学校の休校も長引き、仕事を休まなければならない状況の方がたくさんいらっしゃいます。なかでも、母子家庭の子供たちは、貧困につながるリスクが圧倒的に高いと言われています。

今、私たちアピアにできることを、真剣に考えてたりしています。母子家庭への支援や、子ども食堂などの施設への寄付でした。

2020年6月から10月と30日のお客感謝デーは地域の方に支えていただいている感謝を込めて、お客様へのポイントはそのままで、お買いいただいた金額のプラス1ポイントを1円として、母子家庭への支援や子供食堂などの施設へ寄付します。

大切なお客様といっしょに、地域の未来のために、はじめます。毎月10日30日のお客感謝デーでご協力をお願いします。

### コロナ禍のできること②

## コロナに負けるな！ ハッピー体操を開始！

コロナ禍の中で、若い世代から高齢者まで、運動不足に陥っていることが問題に。

「毎日健康！毎日ハッピー」をテーマに、月2回程度、アピアスポーツクラブより点数でできる！簡単体操をLINE会員向け配信を9/21よりスタート

ぜひLINE登録をお願いします！



### 【受講者の感想】

- ・ 商店の方々の大変さがよくわかりました。
- ・ 本当に風評被害は大変です。我々もできることを1つずつやっていきたいと思う。
- ・ アピアが地域に地元を果たすこととしてたくさんの工夫をされていること、単なる慈善事業ではなく企業活動と結び付けることなど興味深く聞けた。
- ・ 小売り等での営業が成り立たない状況なのに、ひとり親プロジェクトや体操など明るい話題で良かった。
- ・ お客さんがこない中でひとり親へ手を差し伸べたことに感激している。



## 健康まちづくりマイスターとは

赤ちゃんから高齢者、障害者やその家族がいつまでも地域で安心して暮らせる健康まちづくりを推進するための人材として、健康まちづくりマイスター養成講座にてマイスターが養成されました。養成講座修了後は、健康まちづくり同士がつながり、お互いの活動や情報などを共有しながら、それぞれの地域で健康まちづくり活動を行っています。





## 活動紹介「商店街の過去・現在・未来—課題と展望をともに考える—」

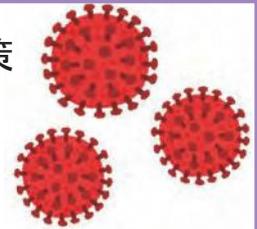
発表者 富山市商店街連盟 会長 石井 隆信 氏

### 今年度の事業

- まちなかコロナ対策キャンペーン  
  **新型コロナウィルス対策** × 商店街
  - LRT南北接続 利用促進キャンペーン  
  **LRT(公共交通)** × 商店街
  - 地産地消キャンペーン  
  **地場もん(西洋)野菜PR** × 商店街
  - スポーツきり商店街事業  
  **プロスポーツ3+2** × 商店街
  - 情報発信事業  
  **観光スポット** × web情報発信 × 商店街
- GoTo  
商店街**

### まちなかコロナ対策

- 3:6:1 の比率  
  30%\_危機に慎重  
  60%\_状況次第  
  10%\_自由



危険と感じる状況では7割の人しか動かない。  
コロナ禍では良くて売上げは7割止まり。

「経済(売上げ)を戻すには安心安全と思える状況・環境づくりが不可欠になる」

⇒ **まちなかコロナ対策** の推進  
GoTo商店街、イート、トラベルの前提条件として必要

### これからのまちづくり

- ・「どんな街に住みたいですか？」
- ・「どんな町を残したいですか？」
- ・「コンビニやマックのない町に住みたいですか？」
- ・「そもそもコンビニやマックのないまちがあるのですか？」



### 街のマーケティング1

- 相手にどんなイメージを持ってもらうか!?
- ポートランド「コンビニ」のない都市。
- チェーン店を好まない都市
- コンビニのない「ライフスタイル」



### 【受講者の感想】

- 商店街の状況が分かった。
- まちづくりの重要性が理解できた。
- 福祉拠点を中心としたまちづくりをしたいと考えるようになったが、ポートランドの取り組みが非常に参考になった。
- コロナ禍において前向きな話を聞くことができ気持ちが明るくなった。
- 活動の参考にしていきたいと考えた。



### 会場参加とオンライン参加の併用で開催しました



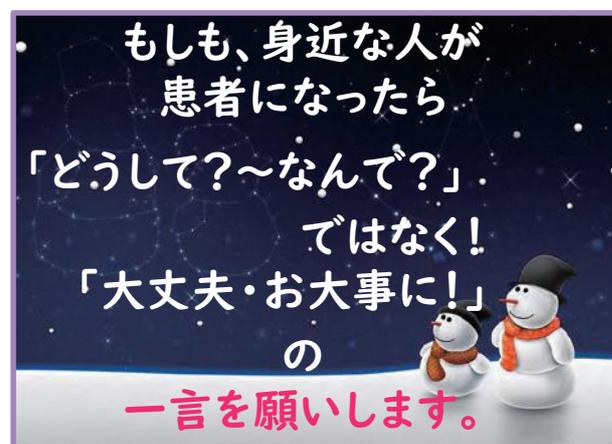
オンラインでは、  
Zoomを使用しました





# 活動紹介「コロナ禍における介護現場での活動」

発表者 社会福祉法人 三寿会 統括施設長 生駒 裕子 氏



### 【受講者の感想】

- ・同業者として取り組みや思いが共有できてとても励みになった。
- ・分かりやすく説明され、コロナ禍の不安な気持ちがやわらいた。
- ・コロナ禍でも工夫して利用者へのサービス提供を続けていたことを知り、感染対策について学ぶことができたとともに、感謝の思いがわいた。
- ・介護施設での苦勞がよく伝わってきた。
- ・「コロナVS → with コロナ」良いことだと思う。「大丈夫!」「お大事に!」



山城先生紹介  
3D マスクプラケット

### ～感染対策の必需品 マスク～



マスクでおしゃれを楽しもう

マスクの下に着けると中に空間ができ 会話がしやすくなる



この1年、マイスターの皆さまはどうお過ごしでしたでしょうか。コロナ災禍でそれぞれ特別な年だったのではないのでしょうか。僕は、今年度も健康まちづくりマイスター、成年後見人、民生児童委員として活動しました。(^^)

マイスターとして7年目、成年後見人として17年目、民生児童委員として22年目です。いつもなんで僕は、こんなことを頑張っているのだろうかと思いつつ、昨年2月に前期高齢者の仲間入りをし、そこで、「なぜ、人生の貴重な時間を、このように多種多様の活動に費やしているのか」と初めて深く考えたものです。

結論は、「僕は単に街づくりなるものが好きなのである。そこに楽しさがあったら参加して未来づくりに貢献できるからである。要は楽しいのである。」となりました。社会のなかの一個人の幸せを願い行動するとき、これが地域福祉や街づくりにつながる実践だからだと気づきました。いや、地域福祉や街づくりそのものなのだと。まるで、ウロボロスの蛇（世界創造が全にして一つであること）のように。まるで、華嚴經の「一即一切一切即一」（小さな一つのことが宇宙全体と同じである）のように。まるで、マイクロコスモスの世界とマクロコスモスの世界がつながるように。そして、まさに、如来に蔵され如来を蔵している「如来蔵」のように。要は、一人を愛することは宇宙をその街を愛することと同じことなのである。だから、僕のこの行動パターンの源は、単にこの街が好きで街づくりが好きだと改めて感じました。

来年度も僕は、皆さまとともに「健康まちづくりマイスター」、成年後見人、民生児童委員として、自分ごととして自分の時間を使うことを楽しみたいと思います。楽しさなくして参加なし、参加なくして未来なしですね。来年度も情報交換会等をお楽しみください。SDGs: no one will be left behind. (誰も置き去りにしない) = (自分事として考える) 誰かとは自分のことだから。《自他不二》



富山市健康まちづくり  
マイスター連絡会  
代表 森田 幸



富山市健康まちづくり  
マイスター連絡会  
河上 浩康

日本人の優れた点のひとつは、地域での結束力と言われています。この十数年間に地震や集中豪雨などの自然災害や原発事故という人災、そして令和2年からは新型コロナウイルス感染拡大と想定外の出来事のオンパレードです。グローバル化の弊害が明らかになった今、地域での助け合いを強化する必要があります。しかし、高齢化社会が進んだ現在の日本では、かつての町内会や隣組のような組織を作るのは容易ではありません。健康まちづくりマイスター養成講座や情報交換会で学んだ知識や手法を活かし、すこしでも若い年代を巻き込んで、高齢者や虚弱者の生活を支える活動を地道に続けていきましょう。



富山市健康まちづくり  
マイスター連絡会  
黒田 康二

昨年は新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、社会活動は大きく停滞いたしました。新常態と呼ばれる新しい生活様式の定着が求められています。感染症との闘いは、ともすれば社会活動を制限し、重苦しく感じられます。こうした時だからこそ原点に立ち返り、前を向き、健康まちづくりマイスター同士がしっかりとつながり、お互いの情報を共有し、関係機関との連携を深め、安心安全なまちづくりを推進していく必要があると考えます。

今後も、情報交換会で皆さんに会える日を楽しみにしています。