

地域のサロンに参加するための留意点



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ♣ 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- ♣ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ♣ 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- ♣ こまめに、**水と石けん**で丁寧な**手洗い**を心がけましょう
- ♣ **1時間**に**2回以上**の換気をしましょう
- ♣ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ♣ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす時～

- ♣ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ♣ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温**を調整しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- ♣ 座席は、**横並び**で座るなどの工夫を行いましょう
- ♣ 料理は個々に分けて、**茶菓は個別包装されたもの**を選びましょう
- ♣ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくは
こちら

厚労省 高齢者 体操 検索



◀ QRコード読み取り

【サロンの参加について何か気になることやお困りのことがある場合】

宝達志水町役場 健康福祉課 地域包括支援センター：☎0767-28-8110 もしくは、
町社会福祉協議会 生活支援コーディネーター担当：☎0767-28-5520 まで