

サロン(通いの場)再開にあたって

新型コロナウイルス感染拡大で、自宅での自粛生活が続き、サロンの再開を心待ちにしている方も多いと思います。しっかり感染症予防をして、安全に楽しみましょう♪

《 感染防止 5つのポイント 》

1. 毎日体温を計測し、体調を確認しましょう。

体調が悪いときは休みましょう。



2. 症状がなくてもマスクを着用しましょう。

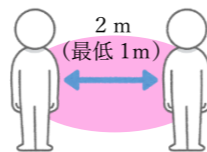
咳・くしゃみをするときは、ティッシュ・ハンカチで鼻と口を覆うなどの配慮を。



3. 適切な距離(ソーシャルディスタンス)を保ちましょう。

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。

(できるだけ2m、最低1m)



4. こまめに手を洗いましょう。

水と石けんで丁寧に!



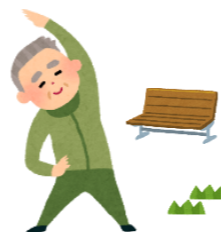
5. こまめに換気しましょう。

1時間に2回程度、数分間の換気を行うのが有効です。



=体操など運動するとき=

- ・マスクを着けて運動する場合は、無理せず早めに休憩を取りましょう。
- ・公園など屋外で人と十分な距離(2m以上)が取れる場合は、マスクを外しましょう。
- ・熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温調整をしましょう。



=食べたり、飲んだりするとき=



- ・座席は、横並びにしたり対面をさけたりする工夫をしましょう。
- ・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するか、洗剤でしっかりと洗いましょう。

備品の消毒：多くの人に触れるところ(ドアノブ・テーブル・椅子・手すり・トイレの水洗レバーなど)は重点的に。

塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム0.05%)やアルコールなどが有効です。

名簿の作成：万が一の感染拡大に備えて、参加者を把握する名簿を作りましょう。

個人情報の扱いに配慮しながら、氏名・緊急連絡先などを記録し保管します。

参考：厚生労働省リーフレット『通いの場に参加するための留意点』『通いの場を開催するための留意点』

<https://www.mhlw.go.jp/>

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム制作

『通いの場×新型コロナウイルス対策ガイド(第1版)』『活動再開の留意点』<https://www2.tmig.or.jp/spch/>

! 熱中症にも注意!

しばらく運動をお休みしていた方も多いと思いますが、久しぶりに身体を動かすと意外に疲れやすかったりします。いよいよ暑い日が多くなってきました。

各自飲み物を用意して、無理せず休憩を取りながら動きましょう。

手作り 熱中症予防ドリンク

簡易スポーツドリンク

- ・水…1L
- ・砂糖…大さじ3~4
- ・塩…小さじ1/2
- ・レモン果汁…大さじ1(お好みで)



梅麦茶

- ・麦茶に梅干し1個をプラス!



のどが渇いたときはもちろんのこと、のどが渇く前からこまめに水分補給をしておくことが大切!

↑ 免疫力アップ作戦 ↑

一、適度な運動

テレビのCM中に足踏みをするなど、自宅の片付けや掃除をしてみるなど、立ったり歩いたりする時間を増やすことが大切。

一、栄養バランスのよい食事

発酵食品やきのこなど、免疫力アップ効果が特に高いとされる食品を積極的に摂取したり、毎日決まった時間に食事をする規則正しい習慣もこころがけましょう。

一、心の健康(メンタルヘルス)

今は頻繁に会うことは難しくても、人とのつながりはとても大切。電話やテレビ電話で交流することも安心につながります。また、テレビやインターネットで流れる根拠のないうわさや、番組に出演するコメンテーターの不安をあおるような発言に惑わされないために、時にはテレビやインターネットの使用を控えてみることも不安解消につながります。

一、質のよい睡眠

温度・湿度、光や音などに注目して寝室環境を整えましょう。

参考：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット <https://www.tyoju.or.jp>

「高齢者版：新型コロナウイルスにかからない・うつさないための『新しい生活様式』」

「免疫力を高める食事とは」「質のよい睡眠と効果」

新任職員自己紹介

令和2年6月1日より、江別市社会福祉協議会に採用され、生活支援コーディネーターとして任命されました「越前紗文」と申します。

これからみなさまのもとを訪問しお話を伺うことも増えると思います。どうぞよろしくお願いいたします。

趣味は街歩きです。江別に住んで4年目になります。もっと江別を歩いて、素敵な情報をたくさん集めて、お役に立てるようがんばります!

元気に
がんばります!



編集後記：先日、サロンを運営している方々にお話を聞いてきました。一人暮らしの人を訪ねて近況を聞いている方、そろそろサロンを再開しようと動き出している方など積極的に活動しておられました。また、集いの場の掲示板をチェックして足を運んでみた会員の方々もおられるとのことで、サロンの再開を楽しみにしている方がたくさんいらっしゃる事が改めてわかりました。

〒069-0811 江別市錦町14-87

江別市総合社会福祉センター内

江別市社会福祉協議会

生活支援体制整備事業

生活支援コーディネーター 堀込・越前