新しい生活様式を取り入れた

ふれあい・いきいきサロン

　ふれあい・いきいきサロン活動は、高齢者をはじめとした地域の多世代の居場所づくりですが、人と人との会話や会食が中心となるため、十分な感染症対策が取りづらくなっています。
　そのため、今後は利用者や世話人の皆さんも、健康管理や感染防止に十分留意しながら、まずは自分や家族の暮らしを第一とし、決して無理をしないことを活動の原則としてください。
　また、他の都道府県との不要不急の往来については、感染拡大が懸念されますので、慎重に検討してください。
　新型コロナウイルス感染症対策は、依然として先が見えない状態です。当面続くと思われる制約の中での「新しい生活様式」に基づいたサロン運営についてご提案させていただきますので、各サロンの実態に合わせてご検討ください。

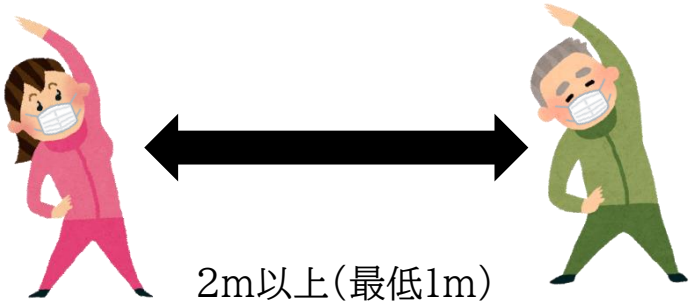
1. 感染症対策のケース別ポイント

飲食を伴う活動をする場合

○大人数は避け、できるだけ少人数での会食を心がけましょう。
○食事は短時間で、大声を出さず、会話の時はマスクを着用してください。
○座席は横並びで座るなどの工夫を行い、距離をとるよう調整しましょう。
○会場は、30分に一回以上、数分間程度、窓を全開するなど、十分な換気を行いましょう。
○飲食物は、個別に配膳しトレイで持ち運ぶなど、参加者に手渡ししないようにしましょう。茶菓等は、個別包装されたものを用意しましょう。
○お弁当やペットボトルなど、持ち帰りが可能なものを検討しましょう。
○食器やコップ・箸などは、使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう。

体操など身体を動かす活動をする場合

○マスクを着けての激しい運動は避けましょう。負荷を下げたり、こまめに休憩を取るなどの配慮をしましょう。
○のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を行ったり、屋外で人と十分な距離（2m以上）がある場合はマスクを外す、室温調整や換気を行うなど、熱中症予防に気をつけましょう。
○モノを介した接触等がないレクリエーションを考えましょう。
（例：ボール回し等、多数の人が1つのものに触る状況を避ける。）
○マスクをしたままでできるお口の体操など、身体を動かさない体操などにも取り組みましょう。



歌を歌う活動をする場合

○歌を歌う場合も、必ずマスクを着用するようにしましょう。
○マイクの持ち手やリモコンは、都度消毒し、できるだけ共有をさけましょう。
○飛沫感染を防ぐため、歌っている方と距離をとって聞くようにしましょう。

工作等の創作活動をする場合

〇座席の配置は、横並びで座るなどの工夫を行い、距離をとるよう調整しましょう。
〇時間短縮のため、持ち帰って自宅で取り組めるプログラムにするなどの工夫をしましょう
〇道具や材料は共有しないよう、個別に用意しましょう。

みんなが安心して参加できるサロンを考えてみよう！
みんなで話し合い、各サロンに合わせたルールをつくったり、
分かりやすく周知することで、お互いの『安心』につながります。

日本歯科医師会

（マスクをしたままでできるお口の体操）
https://www.youtube.com/watch?v=60d7o29cgto

2. サロン開催の工夫

～こんな方法はいかがでしょうか？～

①広い場所での実施や運動をする。

（例）〇寺社や公園などの広い場所や青空サロンで、対人距離を確保する。
〇元気いっぱい！長生き体操やラジオ体操など、身体を動かす時間を長くする。

②少人数のグループで分けて開催する。

（例）〇午前はAグループ、午後はBグループなど、時間差で開催する。
〇今月はAグループ、来月はBグループなど、日程を変えて開催する。

③全体の時間を短縮する。

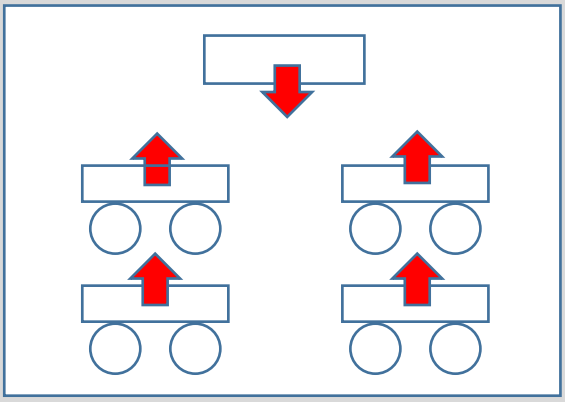
（例）〇持ち帰り可能な弁当への変更や、利用者に持ち帰り容器を持参してもらう。
〇クラフト工作などは、材料を持ち帰り自宅で作成してもらう。

④スクール形式で行う。

（例）〇映像鑑賞などの映像を楽しむ。
〇出前講座などの講義で学ぶ。
※プロジェクターやスクリーンは、貸出可能です。（予約制）

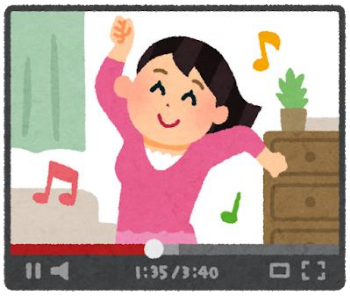
【スクール形式とは？】

学校のように全ての机・イスが演台の方向を向いている座席の配置です。
利用者は全員前を向いているので、極力対面を避けることができます。



⑤個人でできる活動を共有する。

（例）〇自宅で筋力トレーニングをする。
〇ウォーキングコースを散歩する。
※丸亀市ホームページで「おすすめ筋トレメニュー」を動画で公開しています。また、丸亀市内ウォーキングコースのご紹介もしています。丸亀市健康課窓口では冊子をお配りすることもできます。



丸亀市ホームページ

（筋トレメニュー）
https://www.city.marugame.lg.jp/itwinfo/i36092/

（ウォーキングコース）
https://www.city.marugame.lg.jp/itwinfo/i36590/