

健康長寿地域拠点(PPK 体操)活動 ～安心・安全に開催するための留意点～

活気あふれる拠点活動が、安心して参加できる場として継続していけるよう、参加のみなさんで活動内容を話し合い決定していきながら、拠点活動を継続していきましょう！安心して参加できる場にするためには、

「3つの密(密閉、密集、密接)を避ける」、「手洗いなどの手指衛生」、「換気」、「マスクの着用」が大切です。

注目! ～ 感染を防ぐためのポイント ～

☑ 毎日、**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

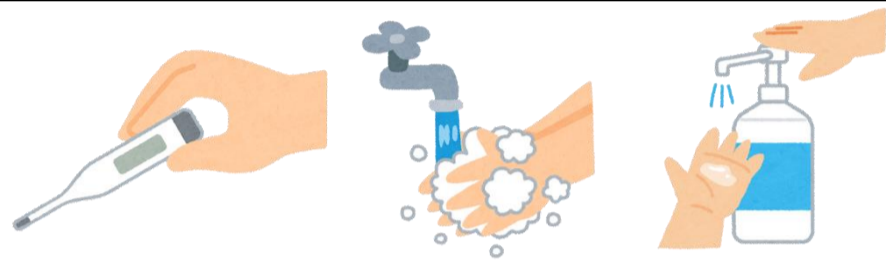
☑ こまめに、**手洗いや手指消毒**をしましょう

☑ 30分に1回、**換気**をしましょう

☑ **無理をせず、早めに休憩**を取りましょう

☑ 体調管理のために、**こまめな水分補給や室温調整**をしましょう

☑ 複数の人が触れるものは適宜、**消毒**を行いましょ



◎マスクは、症状がある場合や家庭内に感染者がいる場合だけでなく、高齢者など、重症化リスクが高い方に感染を広げる可能性がある場合などにも有効です。



茶話会やカラオケを安全にしようと思ったら、具体的にどうしたらええんやろうか？

他の拠点はどんなことをしよるんやろうか？



などなど…

運営方法で悩まれる際は、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください😊



上記のポイントを参考に、安心して拠点活動を継続していただくことを願っています！