

老人クラブ活動の注意点

何もせずに部屋に閉じこもってばかりいると生活が不活発になり、心身が弱ってきます。

以下の5つの事項に注意して、可能な範囲で安全に活動を行いましょう。

●あなたと仲間の大切な命を守る大原則
●密閉、密集、密接の「3つの密」
を避けましょう。

1 集まりの時はマスクの着用、手洗い、手指の消毒などを行い、時間を決めて、こまめにお部屋の換気をしましょう。

2 ウォーキングやグラウンド・ゴルフなど屋外では、人ごみを避けるように工夫して活動しましょう。

3 お茶飲みなどの時は、できるだけ対面を避けて、横並びになるようにし、十分な間隔を取りましょう。

4 少しでも体調がすぐれないと感じたら、参加を見合わせる勇気を持ちましょう。

5 外出できない方には、電話などを利用し交流を図りましょう。
(からだの距離は遠ざけて、こころの距離は近づけて)