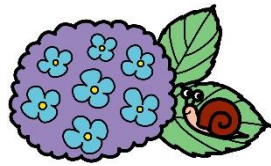


きたかみ

いきいき体操通信 6月号

発行日/令和3年5月27日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)



6月号

きたかみいきいき体操グループのみなさま、お元気ですか？

市内での新型コロナウイルス感染者の発生で、活動に不安を感じているグループもあるか
と思います。改めて活動する際の感染症対策を確認できるようポイントをご紹介しますの
で、グループの皆様とご覧になりご活用ください。

また、新たにいきいき体操の仲間が増えましたので、ご紹介します！
引き続き感染症予防をしながら、いきいきとした暮らしを送りましょう。

～新規グループ ご紹介！～

江釣子 8 区公民館で
グループが立ち上がり
ました！

グループ名:美活8(いきいきエイト)
活動日時: 毎週火曜日 午前10時～
場所: 江釣子 8 区公民館



歳をとるほどに
体が動かなくな
るので、今の状
態を維持した
いです！

リーダーさんが、「自分の地域でいきいき体操がしたい」と思い、地域の方に声を
かけ、最初は 7 名でスタートしました。その後口コミでどんどん参加者が増え、現
在は 14 名で活動中！公民館にあった TV が使えない状態で、一時はどうなるか
と心配されましたが、参加者のお一人が自宅にある TV(持ち運べるくらいの大
きさの物)と DVD プレーヤーを毎回持参し、活動を継続することができています。
今後は体操以外の活動もやってみたいと大変意欲的なグループです！！

～活動する際の感染予防のポイント～

1.活動へ出かける前にチェック！

- 体温を測る(37.5℃以上あるとき、家族が体調不良なときは外出しない！)
- マスクを着ける(汗をかく季節になったので替えのマスクをポケットやバックの中へ)

2.活動の際のチェック！

- 活動する会場へ入る際には手指消毒や流水と石けんでの手洗いをする
- 参加者の名簿チェック(名簿の様式が必要なグループには提供します)
- 基本はマスクを着けたままで体操をする(マスクをしていて息苦しくなったときは、**無理せずに運動をいったんストップ!**)
- 左右2mくらいの間隔をあけてお隣さんを意識する
- 窓は開けておき、常に換気している状態にする

3.活動が終わったら

- 体操が終わっても気を抜かず、密接しての会話は避けるようにする
- 使った物品の消毒をできる範囲で行い、次回に気持ちよく使えるようにする
- 会場を出る前に手指消毒や流水と石けんでの手洗いをする

日々の健康づくりに役立つ いきいき応援カレンダー

健康応援カレンダーは、感染予防をしながら毎日元気に暮らすための取り組みが
チェックできるカレンダーです！好評でしたので、改めてご紹介します。

いきいき応援カレンダー 6月

感染予防をしながら元気に暮らすために、
チェック項目を心がけ、できたものに○をつけてみましょう！

月	火	水	木	金	土	日
5/31	1	2	3	4	5	6
体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩
交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分
体温	体温	体温	体温	体温	体温	体温
消毒	消毒	消毒	消毒	消毒	消毒	消毒
7	8	9	10	11	12	13
体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩
交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分
体温	体温	体温	体温	体温	体温	体温
消毒	消毒	消毒	消毒	消毒	消毒	消毒
14	15	16	17	18	19	20
体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩
交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分
体温	体温	体温	体温	体温	体温	体温
消毒	消毒	消毒	消毒	消毒	消毒	消毒
21	22	23	24	25	26	27
体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩	体操・散歩
交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分	交流・水分

きたかみいきいき体操のポスター
を作成しました。
「活動を地域に広めたい」と
いうグループはご活用ください！



ポスターは長寿介護課窓口で配布しています。