

いきいき！ 百歳体操通信

発行日／2020年11月25日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ／72-8221(直通)



12月

いきいき百歳体操参加者の皆さま、お元気ですか。今年も早いものであと1カ月となりました。

さて、雪の時期に備えて、冬期間のグループ活動継続のヒントをご紹介します。また、新型コロナウイルス等に感染する危険が高い時期となってきましたので、改めて感染予防についてご紹介します。グループのみなさまとぜひ声をかけあって活動を楽しんでいただければと思います。ではみなさま、良いお年をお過ごしください。

～お茶の間百歳体操のご案内～

冬季期間に体操をお休みするグループや感染症対策のために
通いの場へ行くことをためらっている方々へ
お茶の間で少人数の活動を始めてみませんか？



気心の知れた仲間で和気
あいあいと！

体操も大事だけど、
会って話っこすることも大事

親族同士で集まって体操するのも
続けやすいですよ。



3人以上で活動するグループに対し、
重りとDVDを貸し出し、体操の指導にも
伺っています。お気軽にご相談ください。

※椅子やDVDデッキは各自で準備して
ください。(DVD操作に不安がある場合
は、操作練習もお手伝いしています)

感染リスクが高まる時期

リスクを避けながら日常生活を送りましょう

1 基本的な感染防止策

- マスクを着用しましょう。
- 石鹸による手洗いや手指消毒を行いましょう。
- 人と人の距離を保ちましょう。
- 3密を避け、大声を出さないようにしましょう。



2 換気をしましょう

- 室温は18℃以上を目安に保ちつつ、常時窓を少し開けるなどして換気を行いましょう。



3 加湿をしましょう

- 換気しながら湿度40%以上を目安に加湿しましょう。
- こまめな拭き掃除も加湿の効果があります。

4 感染予防しながら会食を楽しむ工夫

- 集まりは、少人数と短時間で。
- 箸やコップは使い回さず、個別に使いましょう。
- 飲んだり食べたりするときだけマスクを外し、
会話する時は小まめにマスクを着用しましょう
- 座の配置は斜め向かいに（正面や真横はなるべく避ける）
- 体調が悪い人は参加しない（家族が体調不良でも同じ）



小人数

小声

小まめ

小一時間

小皿