

# 「通いの場」を始めるときに注意すべきポイント

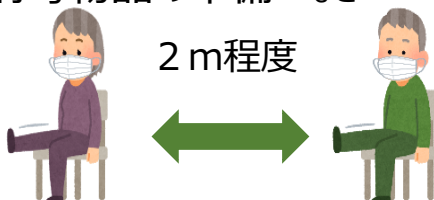
新型コロナウイルス感染症の影響により、今後は**新しい生活様式**が求められています。通いの場も、感染拡大防止に向け、これまでとは**異なる方法で活動することが必要**になってきます。

そこで、**みなさんが安心して集まることができるように**、感染拡大防止に必要な工夫や環境を確認しましょう。

## 注意すべき4つのポイント

### ① 会場の事前チェック

- ・人と人との間隔
- ・換気が可能か
- ・消毒物品の準備 など



### ② 当日の体調チェック

- ・参加前に検温
- ・発熱や風邪症状がある場合は参加を控える
- ・体力の低下を考慮して無理のない範囲で参加



持病や風邪症状のある方は、自宅でもできる活動を

### ③ 開催中のチェック

- ・手洗い、手指消毒
- ・マスクの着用
- ・定期的な換気
- ・水分補給
- ・ゴミの処理 など



### ④ 自宅へ帰ってきたら

- ・手洗い、手指消毒
- ・うがい
- ・着替え、シャワー
- ・日々の健康管理（運動・食生活・交流）



★詳しくは裏面のチェックシートで確認してみましょう！

○皆さんで話し合い、開催方法を工夫してみましよう！

「時間を短縮」「曜日に分ける」「2部制にする」

「屋内体操と屋外ウォーキングチームに分ける」

「外の涼しい場所で開催」「参加しなくなった人への声掛け方法」 など



# 新しい生活様式に基づく「通いの場」開催チェックシート

「通いの場」を始めるときに注意すべきポイントです。  
皆さんの「通いの場」は大丈夫か、確認してみてください。

① 事前に会場をチェック		チェック欄
1	人と人との間隔を確保できますか（2m程度）	
2	対人距離が保てない場合は、1回の参加人数を調整し、複数回に分ける等相談しましたか	
3	適宜、施設や部屋の換気はできますか	
4	部屋やトイレの出入り口に消毒物品は用意されていますか	
5	消毒物品を用意できない場合は、手を流水と石けんで洗える環境ですか	
6	複数の人が手を触れる場所を消毒できますか（テーブル・ドア・椅子・スイッチなど）	
7	複数人が共有する物品を適切に消毒できない場合は、使用を中止するか、特定の個人のみが使用するようし、分けて保管できますか	
8	名簿を作成し、参加者等の体調や入退場の時間を管理できますか	
② 当日の体調をチェック		
9	ご自宅で、体温チェックを実施（会場に着いたら、開始前に報告するなど）しましたか	
10	発熱（37.5℃以上または平熱より1℃以上高い）又は風邪の症状、息苦しさ、だるさ等がある人は、参加を控えるよう呼びかけましたか	
11	体力の低下も考慮して、無理のない範囲での参加・活動を呼びかけましたか	
③ 開催中のチェック		
12	手洗い・手指消毒をしましたか（30秒以上、石けん使用推奨。できる限り目・鼻・口を触らないようにしましょう）	
13	マスクは着用していますか（症状が無くてもつけましょう）	
14	エアコンをつけながらも、こまめに換気はしていますか（30分に一回以上）	
15	こまめな水分補給をしていますか（マスクを着用している為、熱中症に気をつけましょう）	
16	複数の人が手を触れる場所を消毒していますか（テーブル・ドア・椅子・スイッチなど）	
17	運動中は息が上がると飛沫が遠くまで飛びやすいため、人との間隔は十分空けましたか	
18	会話をする時や水分補給の時は、対面になるのを避けましたか	
19	食事や口腔体操、歌など飛沫が飛びやすい活動はお休みしましたか	
20	鼻水や唾液などが付着したゴミは、ビニール袋に入れて密閉・縛り廃棄しましたか	
21	ゴミを回収する人は、マスクと手袋を着用し、回収後は必ず手を洗いましたか	
22	体調不良の方が出た場合の対応について確認しましたか（緊急連絡先、休息所の設置など）	
④ 自宅へ帰ってきたら		
23	手や顔を洗う、うがい、着替えなど（シャワー推奨）、予防策を行いましたか	
24	毎日の体調管理により、皆さんで集まることが出来るよう備えましょう	

詳しくは三郷市長寿いきがい課まで  
電話：048-930-7793