

# 地域の中で、仲間とのつながり(交流)を見つけてみよう!



新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、老人クラブ活動や多くの地域行事が自粛傾向になっています。私たちが今できる“地域の仲間とのつながり(交流)”は、身近なところにヒントがあるかもしれません。

感染予防対策を十分に行いながら、いろんな“つながり(交流)”を見つけてみましょう!

## こんな“つながり(交流)”をやってみませんか?

### 電話や テレビ電話を使って 友愛活動をしてみよう!



定期的に仲間に電話をして交流を図るのもひとつです。最近では、携帯やスマートフォンでの『テレビ電話』も簡単に操作できるようになりました。

携帯・スマートフォンでの『テレビ電話』の使い方は、皆さんが契約している携帯・スマートフォンの通信会社にお問い合わせください。

### 手紙を書いて送ったり、 携帯やスマートフォンから メールを送ってみよう!



携帯やスマートフォンの普及で、手紙やハガキ・絵手紙などを書いて送ることが少なくなりました。

若い頃を思い出して、文通で仲間とつながることを楽しむのもひとつです。

また、携帯やスマートフォンからメールを送ってみませんか?操作は意外と簡単ですので、皆さんが契約している携帯・スマートフォンの通信会社にお問い合わせください。

### 感染予防対策を十分に行い、 “無理のない範囲”でクラブ活動や 地域活動をしてみよう!

コロナ禍において、クラブ活動を実施すべきか自粛すべきか悩む方も多いと思います。

長期間の活動自粛で、高齢者の体力低下や社会的孤立等の“フレイル”(虚弱)が心配されています。

クラブ活動や地域活動は、「新しい生活様式」を取り入れ、さまざまな工夫をしながら、“参加する側”と“運営する側”が無理のない範囲で活動できるように仲間と相談しましょう。



### 仲間とつながるための 話題を見つけてみよう!

電話や手紙、携帯メールで仲間とつながるためにも“話題”が必要です。ご自身のことや家族の近況報告、新聞や雑誌で話題になったこと、昔懐かしい思い出、特殊詐欺の情報、お家時間の楽しみ方など、いろんな話題を見つけることも生きがいづくりや社会的孤立予防につながります。

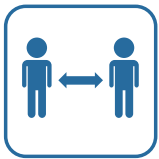


# クラブ活動・地域活動をするときは『新しい生活様式』を取り入れましょう

感染予防に配慮した活動のポイントをまとめてみました。各自治体の最新情報を取り入れながら、フレイル（虚弱）予防や社会的孤立の防止に取り組んでみましょう。

## 基本的な感染予防

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう！



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

## 活動をするときのチェックポイント！

### ◎運営するとき



活動時間は1～2時間を目安にして、混雑しないように予め参加人数を決めましょう。



座席の配置は、できるだけ対面を避け、人との間隔を1メートル以上空けましょう。



活動に参加する人や運営する人の名前や連絡先を名簿などで記録しましょう。



用具や多くの人に触れるところは、開催前後に消毒をしましょう。



屋内での活動は、1時間に2回程度の換気を行いましょう。

### ◎参加するとき



自宅で検温し、体調が悪いときは無理をせず、休むことを仲間へ連絡しましょう。



マスクを着用し、こまめな手洗い・手指の消毒をしましょう。



人と接するときは、正面に立たず間隔を取って、大声で話をしないように心がけましょう。



咳やくしゃみが出るときは、人から離れ、マスクを着用したまま口元を手で覆い飛沫を防ぎましょう。



マスクを着用していると知らない間に水分が不足する場合がありますので、こまめに水分補給を心がけましょう。

きららクラブ山形は、『コロナ差別ノー!宣言』県民運動に賛同しています。

\*\*\*\*\*

きららクラブ山形（一般社団法人山形県老人クラブ連合会）は、新型コロナウイルス感染者等へ差別を行わない決意を表明し、医療従事者、福祉サービス従事者などに感謝の思いを伝える『コロナ差別ノー!宣言』県民運動（あったかハートリレープロジェクト）に賛同しています。



きららクラブ山形（一般社団法人山形県老人クラブ連合会）

〒990-0021 山形市小白川町2-3-31

TEL 023-622-5601 FAX 023-622-5606

きららクラブ山形

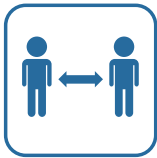
検索

# クラブ活動・地域活動をするときは『新しい生活様式』を取り入れましょう

感染予防に配慮した活動のポイントをまとめてみました。各自治体の最新情報を取り入れながら、フレイル（虚弱）予防や社会的孤立の防止に取り組んでみましょう。

## 基本的な感染予防

『新しい生活様式』を実践して、クラブ活動を楽しみましょう！



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

## 活動をするときのチェックポイント！

### ◎運営するとき



活動時間は1～2時間を目安にして、混雑しないように予め参加人数を決めましょう。



座席の配置は、できるだけ対面を避け、人との間隔を1メートル以上空けましょう。



活動に参加する人や運営する人の名前や連絡先を名簿などで記録しましょう。



用具や多くの人が触れるところは、開催前後に消毒をしましょう。



屋内での活動は、1時間に2回程度の換気を行いましょう。

### ◎参加するとき



自宅で検温し、体調が悪いときは無理をせず、休むことを仲間へ連絡しましょう。



マスクを着用し、こまめな手洗い・手指の消毒をしましょう。



人と接するときは、正面に立たず間隔を取って、大声で話をしないように心がけましょう。



咳やくしゃみが出るときは、人から離れ、マスクを着用したまま口元を手で覆い飛沫を防ぎましょう。



マスクを着用していると知らない間に水分が不足する場合がありますので、こまめに水分補給を心がけましょう。

きららクラブ山形は、『コロナ差別ノー!宣言』県民運動に賛同しています。

\*\*\*\*\*

きららクラブ山形（一般社団法人山形県老人クラブ連合会）は、新型コロナウイルス感染者等へ差別を行わない決意を表明し、医療従事者、福祉サービス従事者などに感謝の思いを伝える『コロナ差別ノー!宣言』県民運動（あったかハートリレープロジェクト）に賛同しています。



このパンフレットは、赤い羽根共同募金の配分金で発行しています。



きららクラブ山形（一般社団法人山形県老人クラブ連合会）

〒990-0021 山形市小白川町2-3-31

TEL 023-622-5601 FAX 023-622-5606

きららクラブ山形

検索