

「新しい生活様式」に基づいた地域の通いの場における活動実践例

コロナ禍においては、感染拡大防止対策を継続しつつ、それぞれの地区に合った新しい活動様式を検討していくことが大変重要です。**一時的に時間を短縮して行う**、室内での体操ではなく**室外での散歩やウォーキング**を行う等、コロナに負けない体づくり・地域づくりに取り組んでいきましょう。活動にあたってのご相談等ありましたら国東市社会福祉協議会 福祉支援課までご連絡ください。（電話番号 0978-64-7100）

1. 活動における感染症対策の基本

(1) 一人ひとりの基本的感染症対策

- 人との間隔は**できるだけ2m**空ける
- 会話をする際は可能な限り**真正面は避ける**
(椅子に座る際は隣の人と一つ飛ばしに座る、真向かいに座らず互い違いに座る等)
- 屋内で会話をする際は**マスクを着用**する
- 外出先から家に帰ったら**まず手や顔を洗い**、できるだけすぐに着替える
- 手洗いは**30秒かけて丁寧**に行う
- 体調不良を感じた際は**、活動に参加しない

(2) 換気

- 1時間につき2回**は換気を行う
- 換気の際は、風の流れることができるよう**2方向の窓を数分間程度全開**にする
※窓が**一つしかない**場合は入り口のドアと窓を**数分間程度全開**にする
- 窓を開けても換気に不安がある場合、**扇風機や換気扇**を併用する

2. 外出における感染症対策

(1) 車で外出をする時(送迎等)

- 窓を開ける**
- 窓を開けられない場合、エアコンを**外気モード**にする
- マスクを着用し**会話は**控えめ**にする

(2) 買物

- 事前に買う物の**計画を立てて素早く**済ます
(店に滞在する時間を極力減らす)
- レジに並ぶ際は前後に**スペースを取る**
- 店が**空いている時間**に買物に行く

3. 茶話会、食事会における感染症対策

(1) 食事中

- 料理・お菓子は**個々に取り分ける**
- 対面ではなく**横並びや互い違い**に座る
- 食事中の**おしゃべりは控えめ**にする
- 食べる前には**必ず手を洗う**

(2) 調理時

- 紙コップ、紙皿等**で提供を行う
- 食器を使用する場合、**洗剤で洗浄消毒**する
- ユニフォーム・エプロン等は**こまめに洗濯**
- 調理場の換気**は必ず行う
- 調理前後**は必ず**手を洗う**
- 他人と共用する物品**は**最低限**にする
- 頻繁に触れる場所は**適宜消毒**する

参考資料

- 大分県新型コロナウイルス感染症対策本部
「緊急事態宣言対象区域の解除に伴う5月15日以降の対応について」
- 厚生労働省「新しい生活様式の実践例」
- 厚生労働省「3つの密をさけるための手引き」
- 厚生労働省
「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」

本資料作成
国東市高齢者支援課
TEL 0978-72-5189