

えたじまのサロン通信

～今こそ再確認！屋内でのサロン活動編～

長い間、サロン活動の自粛にご協力いただき、本当にありがとうございました。
しかし、まだ油断はできない状況が続きます。再度、感染予防のポイントを抑えていただき、安心・安全な活動を心掛けて行きましょう♪

感染予防の基本ポイント

□自宅もしくは開始前に**体温測定**を行い、**下記の症状**のある方は参加を控えましょう。

【気になる症状】

- ・風邪の症状（咳、喉の痛み、鼻水・鼻づまりなど）
- ・息苦しさ（呼吸困難）
- ・体が重く感じる、疲れやすい
- ・吐気、嘔吐、腹痛、下痢など



□その日の**参加者を把握**する。

⇒参加者名簿は社協でもご用意できますので、お問合せ下さい。



□過去14日間以内に、感染者と濃厚接触があった場合は参加を控える。

□過去14日間以内に、感染が拡大している地域へ往来した場合は参加を控える。

□**マスクを着用**し、**換気**をしましょう。

→飲食を伴う活動は感染のリスクが高く、お勧めできません。



□対面での会話や、**飲食**は避けましょう。



□活動開始前・後は**手指の消毒**または、石鹸で30秒程度手洗いを行う。

☆使用した椅子や机、ドアノブ、トイレなど参加者が触れた箇所は消毒を行いましょう。

□人との距離は**2メートル**（最低1m）を目安に間隔をあげ、**3密**（**密集**・**密接**・**密閉**）を回避しましょう。

□鼻水・唾液等のついたゴミはビニール袋に入れて密閉し、各自持ち帰る。

□**熱中症予防**をしましょう。

- ・こまめに**塩分**や**水分**を補給する。
- ・エアコンや扇風機を
- ・暑いときは我慢せず、適度に休憩をはさむ。



裏面へ続く →

1. 密を避けて楽しむ屋内活動のご紹介

～頭を使う運動編～



☆倍数ゲーム

数字を数えながら足踏みをし、特定の数字とその倍数の時だけ数えずに、手を叩く👏

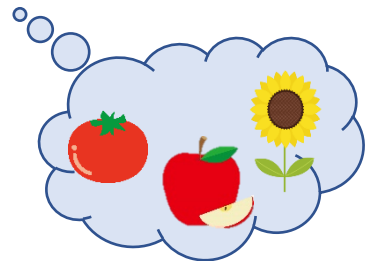
例) 3を指定したら、3、6、9…で手を叩く👏

足踏みをしながら指定の数字の時に手を叩くことを忘れないようにするのがポイント！

☆三連色ゲーム

出題者は3つの色を指定し、回答者はその色の物をリズムよく答える。

例) 「赤、赤、黄」という出題なら、「トマト、リンゴ、ひまわり」



～身体を使う運動編～

☆うちわで物送り

うちわの上にお手玉のような軽い物を乗せる。その物には触れないようにして、次の人のうちわの上に乗せる。この動きを繰り返し、最後の人まで到達するタイムを競う。

ゲームの中で参加者同士が接触することはないため、感染防止にもなります！



☆スカットゴルフ

マットの上にスカット台を乗せて、ボールをスタートラインからスティックで打つ。

スカット台の得点穴にボールを入れて点数を競うゲーム！



スカットゴルフのセットは江田島市スポーツセンターで貸りることもできます

【お問い合わせ先】

社会福祉法人 江田島市社会福祉協議会
地域福祉課 地域福祉係(担当:佛崎・池田)

☎0823-40-2210

