

熱中症予防行動 つづき

2 適宜マスクを外しましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人との十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



高齢者、こども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
3密(密集・密接・密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

— 茨城わくわくセンターよりお知らせ —

10月15日(木)に予定しておりました、「いばらきねんりんスポーツ大会」は新型コロナウイルス感染拡大防止により中止となりました。

— 今後の行事予定 —

日程	内容	場所
7月14日(火)	補助金支給・徴収	常総市役所第三分庁舎・石下庁舎
7月16日(木)	寿学級7月期(中止)	

※行事開催に向けての会議を身体的距離を確保しつつ、シク連本会及び健康推進委員会のそれぞれ3役の役員のみお越しいただき行う予定です。7月中に態度決定し、8月中には今後の行事予定を通知できるよう進めてまいります。

【問合せ先】 社会福祉協議会石下事務所(担当:根本)
常総市新石下4365 石下総合福祉センター内
TEL 30-8789 FAX 30-8790

※シルバークラブ連絡協議会事務局は、石下事務所となります。
シルバークラブ各種申し込みについては、水海道事務所でも受け付けております。

じょうそう シク連

第40号

令和2年7月13日発行

編集・発行 常総市シルバークラブ連絡協議会(常総市社会福祉協議会内)

常総市新石下4365 石下総合福祉センター内 電話 30-8789 FAX 30-8790

ごあいさつ



常総市シルバークラブ連絡協議会
会長 沼尻 保 氏

本会の事業実施につきましては、各クラブ会員の皆様方にはご多忙な折にもかかわらず、ご協力をいただき誠にありがとうございます。深く感謝申し上げます。

本会でも皆様方の健康づくり、また、ふれあいのある地域づくりのため、種々、事業計画をしているところですが、本年度は新型コロナウイルスの関係で、市内各施設が利用できず、計画通り実施できない状況ですが、感染防止の対策を講じながら、ふれあいの場を築き上げていければと考えております。

今後の問題として、会員の減少や会の存続について県内どこの地域でも共通の話題になっておりますが、“明るく楽しく”をモットーに仲間づくりのため、今後ともご支援ご協力をお願いいたします。

6月30日付で依頼いたしました令和2年度評議員会書面協議の結果を下記のとおりご報告いたします。

評議員 提出数 45名

報告 (1) 令和2年度役員について
(2) 令和2年度退職会長表彰について

議案 (1) 令和元年度事業報告・令和元年度決算について
(2) 令和2年度事業計画(案)・予算(案)について

上記の報告及び議案について、過半数の承認をもって可決されました。
また、その他の意見提出は無かったことを申し添えます。

茨城県老人クラブ連合会より6/19付で新型コロナウイルス感染拡大防止に係る老人クラブ活動の参考情報の提供がありました。単位クラブの活動の際に必要な対策を取っていただくための指標として掲載します。ご参照ください。

○「茨城県コロナガイドライン」
(ステージ1 令和2年6月8日発表)

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため
行っていただきたい取組

〔ステージ1における取組〕

以下の取組を遵守いただいたうえで、それぞれが適切な
感染症予防策を講じ、事業活動を行っていただくようお願いします。

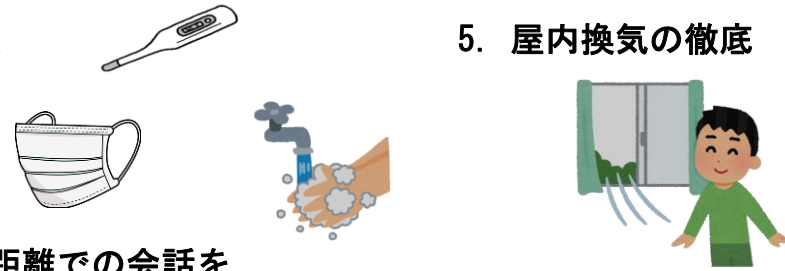
1. 人と人の距離を十分に確保

- (1) 屋内イベント: 収容定員の50%以下とすること
- (2) 屋外イベント: 人と人の距離を十分に確保すること(2メートル程度)

2. スタッフ・参加者の、マスク着用、
うがい・手洗い、検温の徹底

3. 参加者名簿の作成

4. 大声での発声や歌唱、声援、至近距離での会話を
控えることの周知



5. 屋内換気の徹底

○「新しい生活様式」の実践例(厚生労働省 新型コロナウイルス感染症専門家会議)

(1) 1人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- ・人との間隔は、できるだけ2メートル(最低1メートル)空ける。
- ・遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ・外出時、屋内にいるときや会話をするとき、症状がなくてもマスクを着用。
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。(手指消毒薬の使用も可)

※高齢者や持病のあるようなリスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

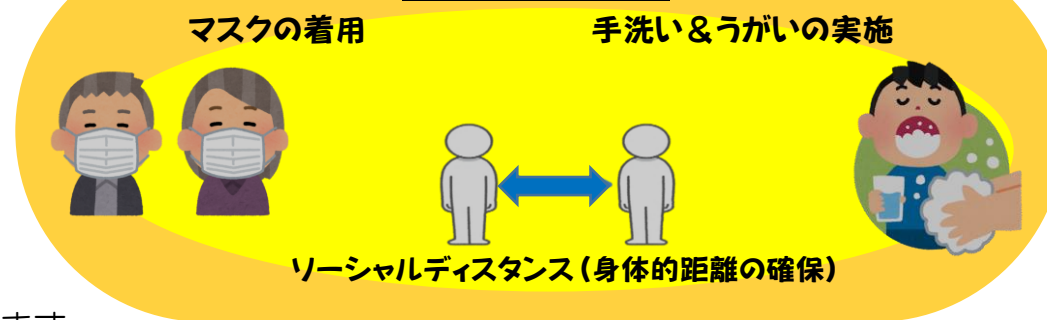
移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ・地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・まめに手洗い・手指消毒 ・咳エチケットの徹底 ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保 ・「3密」の回避(密集・密接・密閉)
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

みんなでまもろう♪



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ・通販も利用 ・1人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用 ・計画をたてて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆっくりと ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する



食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて ・屋外で気持ちよく



冠婚葬祭などの親族行事

- ・多人数での会食は避けて ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務 ・時差出勤でゆったりと
- ・オフィスはひろびろと ・会議はオンライン ・名刺交換はオンライン
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク

○熱中症予防行動(環境省・厚生労働省)

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染予防の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集・密接・密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯はムリをしない ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

