

これからのサロン活動のための

虎の巻

恵庭市版

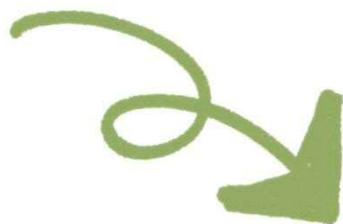
第 1 版

発行日：令和2年6月

「サロンを再開したいけど、

どんな風にはじめたらいいんだろう？」

サロンをはじめる際は、サロンのみなさんと一緒に方法を考えていきましょう。
悩んだときは、抱え込まず、相談しながらすすめましょう。



みなさんが安心して活動を再開できるよう、気をつけて
いただきたいことをまとめました。

サロン再開の参考にさせていただければ幸いです。

サロン再開までの流れ

再開の準備は万全ですか？チェックしてみましょう

▶ P1

用意しておきたいもの

会場に用意されているかどうか、確認しましょう

▶ P3

消毒6つのポイント

ウイルスが付着しやすい場所をチェック！

▶ P4

高齢者が人との接触を8割減らす10のポイント

日常生活で気を付けるポイントをおさらい

▶ P5

健康チェック表(参考様式)

参加者の方の健康管理にお役立てください

▶ P7

こんなときどうしよう？Q&A

▶ P9

サロン再開まで

事前準備

再開前に、会場の環境を確認しましょう。内容も感染拡大防止に配慮



3密を避ける
密集・密接・密閉は
どれかひとつでも高リスク！



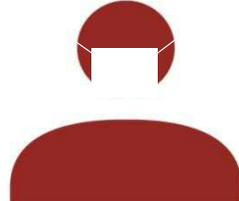
会合はよりスマートに
飲食は取り分けや対面を
避け、会話は控えめに

参加者への配慮

重症化リスクの高い高齢の参加者には感染予防の徹底を



健康チェックを習慣に
特に参加前は体温、せき、だるさ、
味覚嗅覚などを自己チェック



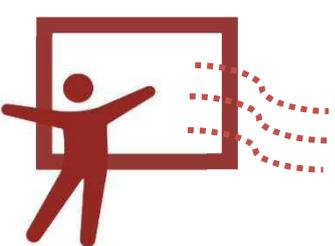
マスクの着用
サロン参加時は、症状が
なくてもマスクを忘れずに。

当日の注意点

町内会館など室内の活動はクラスターが発生しやすくなります。



人との間隔は1～2m
座席の配置にも配慮を。



こまめに換気
毎時2回を目安に。参加者にも
協力してもらいましょう

の流れ



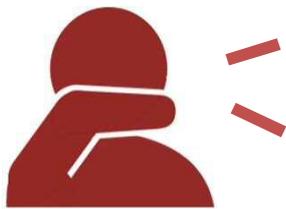
再開前にチェックしてみましょう

し、スマートに。

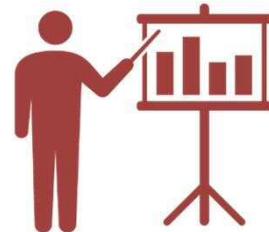


大声・歌・カラオケは要注意
カラオケは感染リスクの高い活動です。

促しましょう。



咳エチケットの徹底
マスクがない時は鼻や口を
ティッシュや袖で覆いましょう

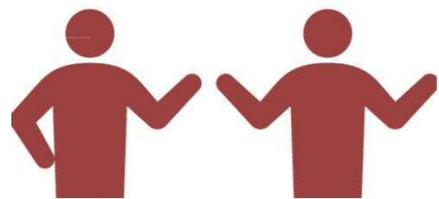


ただしい情報を見極める
うわさやデマに惑わされない
余裕のある心が大切。

参加者と協力して感染拡大防止に努めましょう。



手洗い・うがい・手指消毒
こまめな手洗いを促しましょう。
洗面所が密にならない工夫も。



向かい合わせより横並び
座席はななめや横並びにして、
真正面は避けましょう。

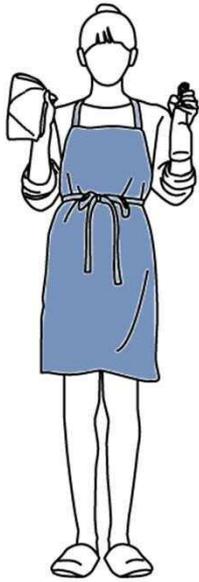


用意・確認しておきたいもの

- 消毒液
- せっけん
- 予備のマスク
- ペーパータオル
- 体温計

持参してもらおうもの

- ハンカチ
- 飲み物
- マスク
- 上着（寒さ対策）



ここは重要！ 特に気をつけたい 消毒のポイント

会場の消毒は、よく手の触れる場所を中心に行いましょう。
消毒の際には、アルコール消毒液などを浸したペーパータオルや
使い捨ての布でふき取ります。ふき取り布の使いまわしは、できる
だけ控えるようにしましょう。

- ▶ 手すり
- ▶ テーブル
- ▶ ドアノブ
- ▶ 椅子
- ▶ 電灯のスイッチ
- ▶ 水道の蛇口
- ▶ など

電

話でも

帰省はできる

つながれる

自

宅でも

楽しみ見つけて

趣味活動

高齢者が人

10

宅

配や

通販使って

楽しもう

お

しゃべりは

マスクをつけて

感染予防

集

まりを

郵便・回覧

『密』避けて

す

いた時間

少人数で

ウォーキング

病

院は

一本電話を

入れてから

予

防には

手洗い・換気

咳エチケット

運

動は

テレビやラジオで

ご自宅で

との接触を
8割減らす
のポイント

買

い物は

すいてる時間に

おひとりで

健康チェック表

サロン名：

日付： 年 月 日

* 不調があるときは、無理をせずにサロンをお休みし、自宅で療養しましょう *

	氏名	体温	体調
1		℃・良好	・不調（症状： ）
2		℃・良好	・不調（症状： ）
3		℃・良好	・不調（症状： ）
4		℃・良好	・不調（症状： ）
5		℃・良好	・不調（症状： ）
6		℃・良好	・不調（症状： ）
7		℃・良好	・不調（症状： ）
8		℃・良好	・不調（症状： ）
9		℃・良好	・不調（症状： ）
10		℃・良好	・不調（症状： ）
11		℃・良好	・不調（症状： ）
12		℃・良好	・不調（症状： ）
13		℃・良好	・不調（症状： ）
14		℃・良好	・不調（症状： ）
15		℃・良好	・不調（症状： ）
16		℃・良好	・不調（症状： ）
17		℃・良好	・不調（症状： ）
18		℃・良好	・不調（症状： ）
19		℃・良好	・不調（症状： ）
20		℃・良好	・不調（症状： ）
21		℃・良好	・不調（症状： ）
22		℃・良好	・不調（症状： ）
23		℃・良好	・不調（症状： ）
24		℃・良好	・不調（症状： ）
25		℃・良好	・不調（症状： ）

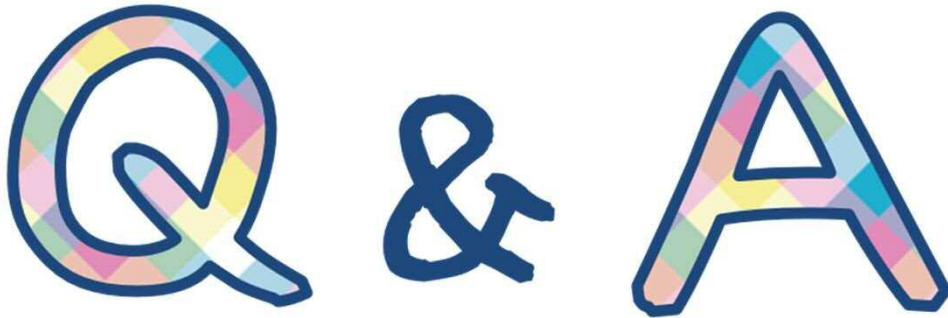
健康管理のため、体調を記録してみましょう！



氏名 _____ 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 体重: _____ kg

月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流
月	日	曜日	体温:	°C	血圧:	/	<input type="checkbox"/> 運動・趣味活動	<input type="checkbox"/> 電話など交流

こんなときどうしよう？



体操の間もマスクをしてもらったほうがいいの？

＼ マスクを外したほうがいい場合もあります /

マスクをつけて運動する場合は、マスクをしないときに比べて体への負荷が大きくなる可能性があります。屋外の活動で、人と十分な距離を確保できる場合はマスクを外しても良いでしょう。

マスクを外したら、おしゃべりは控えましょう。

【ポイント】

- マスクをしたまま息があがるような運動は避ける。
- こまめに休憩をとり、無理をさせない。
- 調子が悪くなったら、人と距離をとってマスクを外す。
- 水分をこまめにとり、室温を調節する。

サロン終了時、玄関が混雑してしまう…

＼ 時間差で案内することを事前に説明して /

屋内での活動の場合、一斉に参加者が帰ると玄関が混雑し、密接度合いが高まってしまいます。帰りは少し時間をずらして、体調に不安のある方などを先にご案内するようにしましょう。

その際は、サロン開始時に事前に参加者の方に伝えておくスムーズです。

参加を控えている
●●さんの体調が心配。
どうしたら？

感染を防ぐポイントを
みんなにどう伝えれば
いいだろう？

その他、不明なこと、不安なことは下記まで
ご相談ください。一緒によい方法を考えましょう



恵庭市 介護福祉課

保健師が介護予防に関するご相談を受けているほか、いきいき百歳体操を推進しています。

恵庭市京町1番地
☎33-3131 (内線1209)

恵庭市 社会福祉協議会

ふれあいサロンやあったまーるポイント、福祉のサービスについてご相談を受けています。

恵庭市末広町124番地
☎33-9436

たよれーる

(恵庭市地域包括支援センター)

「たよれーる」は、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるよう支援を行う総合機関です。

名称	所在地	電話番号
たよれーる ひがし	黄金南 5丁目11-4	35-1071
たよれーる みなみ	柏木町 429番地6	34-8467
たよれーる きた	島松本町 1丁目11-1	25-3100
たよれーる 中島・恵み野	恵み野西 2丁目3-10	36-0036

これからのサロン活動のための虎の巻
に追加してほしい内容、こういうことをもっと
知りたい！等のご意見をどんどんお寄せく
ださい。

皆様のご意見をもとに充実させていき
たいと思いますので、ご協力のほどよろしく
お願いいたします。

作成

恵庭市保健福祉部介護福祉課

TEL 33-3131(内線1209)

恵庭市社会福祉協議会

TEL 33-9436

恵庭市地域包括支援センター

ひがし TEL 35-1071

みなみ TEL 34-8467

きた TEL 25-3100

中島・恵み野 TEL 36-0036