

これからのサロン活動のための

# 虎の巻

恵庭市版

第 1 版

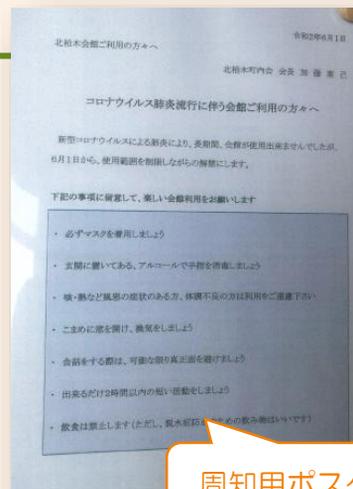
発行日：令和2年8月

別冊  
〈実践編〉

恵庭市内には、知恵を出し合い工夫を凝らしているサロンがたくさんあります。本紙では市内のサロンの工夫の一部を紹介します。活動の実情に応じて、「良いとこどり」をしてご活用ください。

# ルールの周知 編

- 「手洗いや体調管理などサポーター（運営者）用と、参加者用のチラシを作って配布しました。チラシの内容は、市やたよれーるの医療職にも相談しました。」
- 「『これからのサロン活動のための虎の巻』をサポーター（運営者）、参加者に配布し、内容を確認しました。」
- 「市役所やたよれーるの保健師/看護師に感染予防のポイントについて、出前講座を依頼しました。」
- 「参加者の方は、感染予防にすごく気をつけている方も、そうでない方も様々です。手洗い・消毒・体調不良の時は無理して参加しないことなど、必ず守っていただきたいことは、根気よく何度も繰り返し伝えるようにしています。」



周知用ポスター



サポーターさんが注意点を説明しています

# 手洗い・消毒・換気 編

- 「会場に入ってから、まずは手洗い（または手指消毒）を促しています」
- 「換気のために、入口（玄関）は開けたままにし、サポーターが開閉しています」
- 「物用の消毒液は、台所用洗剤を薄めて使っています。（アルコールは高額なので…）」
- 「今まで使っていた会場では、密になってしまうため、同じ施設内の広い部屋に会場を変更しました。」
- 「密になるのを避けるため、参加人数が増えてきたら、参加者を前半・後半の2グループに分けて、2部制で開催する予定です。」

換気中



参加者同士、距離をとっています



広いお部屋に変更して実施中

# 体調管理 編

## 参加者名簿

- 「自宅で体温を測ってきてもらっています。測り忘れた方には、サロンで測ってもらっています。」
- 「参加者名簿に体温を毎回記録しています。」
- 「体操中は、熱中症を防ぐため、息苦しくなったら適宜マスクを外しています。マスクを外した時は、会話は控えています。」

北野木野内会 会長 佐藤 昌 巳  
会館利用時の参加者名簿作成について

新型コロナウイルスによる感染症の感染予防対策として、参加者名簿を作成し、ご協力下さい。

※記入事項：参加者氏名、参加日時、年齢、性別、住所、電話番号、緊急連絡先、アレルギー等  
※参加者名簿は、会館利用時のみご記入ください。

利用年月日 年 月 日 ( ) ~

行事名

代表者

No	区	氏名	No	区	氏名
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		



# 物品の管理 編

- 「なるべく物を使いまわしをしないように、体操用のおもりを個人で管理するようにしました。」
- 「おもりを個人管理にするのは、難しかったので、参加者の名前を書いたビニール袋に重りを入れて、一括管理するようにしました。」
- 「いきいき百歳体操用のおもりの消毒が大変なので、今はおもりを使わずに行っています。」
- 「チラシ類は、手渡しでなく、あらかじめ椅子の上に配っています。」
- 「イス同士の間隔がしっかり空くように、床にテープで目印をつけておいています。テープがついていることで、並べやすくなりました。」



おもりを分けています



個人用のおもり

チラシ

目印のテープ

# 活動内容 編

- かみかみ百歳体操  
「マスクを外して行い、**声を出す部分の手前でやめる**ようにしています」  
「かみかみ百歳体操は、**マスクをつけたまま**行っています」
- 「パークゴルフなど、**屋外での活動**を増やしてみました。見学だけの参加もOKです。」
- 「これまでサロンではいきいき百歳体操を行っていましたが、**新たに“散歩”**をはじめました。」
- 「茶話会では、お菓子のとりわけをやめて、**個包装タイプのお菓子**を配るようになりました。」
- 「使用している会場は、サロンを長時間行うことが難しくなったので、**自宅で作品を作ってもらい**、サロン活動をしている会場に自分で**掲示**してもらおうようにしました。作品が更新されていない人の見守りにもつながります。」



屋外での活動を  
楽しんでいます



自宅で作成した作品を  
会場に展示しています

誰もこれまで経験したことのない状況でのサロン活動ですので、悩んだときは、ぜひご相談ください。また、本冊子についてのご意見等もお待ちしています。

みなさんの健康維持を新しいスタイルでどう進めていくか、一緒に考えていきましょう！

## 〈作成・お問い合わせ〉

■ 恵庭市保健福祉部介護福祉課  
☎33-3131 (内線1209)

■ 社会福祉協議会  
☎33-9436

■ 恵庭市地域包括支援センター  
(たよれーる)

※お住いの地域によって、担当のたよれーるが異なります  
(右表参照)

たよれーるみなみ  
☎34-8467

有明町・大町・文京町・牧場・盤尻・桜森・恵央町・幸町・柏木町・美咲野・桜町・駒場町・白樺町・恵南

たよれーるひがし  
☎35-1071

漁太・春日・中央・上山口・戸磯・和光町・黄金北・黄金南・黄金中央・相生町・緑町・住吉町・末広町・栄恵町・泉町・京町・漁町・福住町・新町・本町

たよれーる中島・恵み野  
☎36-0036

中島町・恵み野東・恵み野西・恵み野南・恵み野北・恵み野里美

たよれーるきた  
☎25-3100

島松寿町・島松仲町・島松東町・島松本町・島松旭町・北島・島松沢・下島松・中島松・西島松・林田・穂栄・南島松・北柏木町・柏陽町