

今だからこそ みんなで「つながろう！」

# みえ「サロンだより」

第1号

(令和3年9月発行)

【作成】豊後大野市社会福祉協議会（三重支部） ☎ 22 - 6677



地域の大切な居場所であるサロンですが、新型コロナウイルスの影響で、開催してよいものか悩ましい状況が続いていることと思います。

そこで、感染症対策やコロナに負けない体操、市内のサロン情報やアイデアなどお伝えし、「安心してサロンが開催できる」手立てになれば…と思い、このたび『みえサロンだより』を発行しました。会員さんとの「つながり」を大事に、できれば毎月発行したいと考えています。今こそ笑顔で！

みえサロンの「わ」 麻生英征（代表）、神田幸子（副）

## 新型コロナウイルス関連情報

### 大分県内の感染状況 (9/10現在)

**70歳以上**の感染者は、  
6月までは全体の約**20%**(5人に1人)でした。  
7月～9月は約**5%**(20人に1人)と**大幅減**です。  
ワクチン接種の効果が見られています。

※大分県の情報をもとに社協で集計

### 豊後大野市のワクチン接種状況 (7月末現在)

**65歳以上**(2回接種済)…**86.65%**  
9月現在では**90%を超えている**そうです。

※豊後大野市ホームページおよび市民生活課より

## サロンのお知らせ

### サロンの開催状況

7月は市内146サロンのうち、**約7割が開催**しましたが、第5波の影響もあり、8月は**3割**でした。  
感染者数（特に高齢者）の減少に伴い、今後少しずつ開催サロンが増えてくると思います。

### サロン開催にあたって

サロンでの感染防止対策を紹介した『**気をつけよう・心がけよう10のこと**』を

8月に更新しました。  
印刷ご希望のサロンは、社協各支部までお申し出ください。  
※印刷は無料です。

#### いきいきサロン 活動にあたってのお願い

大分県が6月に作成した新型コロナウイルス感染症拡大防止の案内を参考に、「気をつけよう・心がけよう10のこと」をまとめました。サロンの活動などでご活用いただければと思います。

- ① 参加人数 → 現在は「収容人数の半分」となっていますが、会場では密接を避けるために、密接を避けるための距離2m(例) 延長距離50m(奥行10m、幅5m)の場合50㎡×24×25 = 25名が上限となります。
  - ② 健康チェック → 外出前に体温測定しましょう
  - ③ マスクの着用 → 会話時はマスクをしましょう
  - ④ 手指の消毒 → 入退室の2回はしましょう
  - ⑤ 密接の防止 → 人と人の距離を1mは空けましょう
  - ⑥ 換気 → 1時間に1回以上行いましょう。天気のよい日はドアを開けたまま行いましょう。
  - ⑦ 飲み物と食事 → 水筒を持参がオススメです。食事は持ち帰り、非密接の場所で食べましょう。
  - ⑧ 施設の消毒 → イスや机など、手でよく触れるところを消毒しましょう。
  - ⑨ 帰宅後すること → 着替えや手洗いをしましょう。
  - ⑩ 出席簿の記入 → 方に帰って当日参加者の記録をしましょう。
- ご不明な点や気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。皆さんが安心して楽しめるサロンとなりますよう、社協も応援します！

コロナに負けるな!

### 自宅でできる簡単体操



肩周りのコリをほぐすだけではなく、ゆっくりと動作することで気持ちを穏やかにする効果目もあります。

### 腕の上げ下げ 10回



上げる時に鼻から息を吸い、下ろす時に口からゆっくり息を吐き出す。

新型コロナの情報、サロン活動のことなど、気になることがありましたら社協までお気軽にお問い合わせください。 次回は10/20頃発行予定です。