

## 通いの場・つどいの場の再開に向けて ～コロナウィルス対策について～

東成区では、人と人とのつながり、組織や団体同士のつながりを大切にしながら、ふれあいのある、支え合いの活動をすすめ、誰もが安心して暮らせる地域づくりに取り組んできました。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大により、緊急事態宣言が出され、地域福祉活動の拠点である「通いの場」や「つどいの場」が開催できなくなりました。

この「通いの場」や「つどいの場」は、普段からのつながりをつくり、互いに気遣い合い、支え合う基盤となっており、これからの地域共生社会の実現に向けても非常に大きな役割が期待されています。ICTを活用し、新たな生活様式に対応した開催が進められる中であっても、「通いの場」や「つどいの場」の代りにはなりません。この自粛の期間であっても、高齢者の食事サービス活動を会食会から配食による活動に変更して、つながりを切らさないようにしている地域もあります。

現在、緊急事態宣言は解除されましたが、今後も新型コロナウイルスと付き合う生活が続きます。このような環境の変化があっても、参加者のこころやからだ、活動者の気持ちややりがいに影響がでないように活動を取り戻していくためにも、感染症対策や地域社会の情勢、参加者や活動者の心身の状況にも配慮した「通いの場」や「つどいの場」の運営が必要です。

「通いの場」や「つどいの場」の大切さを改めて主催者や活動者、参加者が確認し、今、実践できる方法により継続をしていただけるよう、一定の基準をまとめました。

### 1 活動を再開するにあたって

これまで大切にしてきた活動であっても、この約2か月間の自粛により目的が見えにくくなっているかもしれません。活動を再開する前に活動者が集まって「通いの場」や「つどいの場」の目的を確認してください。私たちは、なんのために活動をしているのかを活動者で共有したうえで、これからの開催方法を考えてください。“今できることをやろう”という思いが、これからの活動の充実につながっていきます。

## 感染症対策の5つのポイント

### ① 参加ルールを決めてみんなで守りましょう

- ・ 発熱 (37.5°C以上もしくは平熱より 1°C以上高い)、風邪症状があるときは自宅療養です。※体温測定は、毎朝、同じ時間帯に行います。
- ・ マスクを着用しましょう。※暑いときは水分補給もまめにします。
- ・ 手洗い、うがい、除菌などみんなで取り組みます。

### ② ソーシャルディスタンスを確保しましょう

- ・ 活動場所の大きさで参加できる人数が変わります。大人が両手を広げて手を握れる距離で何名かを確認します。※時間を分けての開催も検討します。

### ③ 重点消毒箇所を設定し消毒しましょう

- ・ 複数人が触れる場所を消毒液等で適宜消毒します。※重点箇所は、ドアノブやテーブル、椅子、トイレの便座などいろいろです。

### ④ 換気方法とルールを決めて実践しましょう

- ・ 1時間に2回以上は換気します。
- ・ 換気の悪い会場は使用しません。

### ⑤ 運動する時はこまめに水分補給（熱中症対策）しましょう

- ・ マスクを着用して運動する時は、こまめに水分補給します。

## ● 活動者同士の話し合いを大切にします

活動者同士が会って話し合えるようになったら、再開に向けて話し合しましょう。その際には活動の目的を再度確認し、これからの開催方法を考えてください。活動再開の理由は、活動の目的の中にあります。再開に向けて、活動者同士のモチベーションを高めていくことも大事です。

## ● 参加者の孤立防止、フレイル対策を考えます

私たちの活動に参加していた方の中には、一人暮らし高齢者や社会とのつながりが希薄な方など、何らかの支援や気遣いや配慮が必要な人たちもいます。「通いの場」や「つどいの場」に参加できない期間が長くなると徐々に外出することが億劫になり、足が遠のいてしまうことも考えられます。活動を再開する時は、チラシやポスターでお知らせするだけでなく、電話で参加を促すなど、つながりを感じて参加できるようにするなどの工夫が必要です。

## ● 新たな活動参加者や協力者の獲得にも取り組みます

この自粛期間の間に環境や体調が変わるなど、これまでは対象ではなかった人が新たに対象となっていることがあります。また、地域福祉活動に関心を持ち、新たに活動したい方もいるかもしれません。あらためて活動を周知するポスターの掲示やチラシを回覧するなど、積極的に働きかけましょう。また、一つの地域の中で、食事サービス活動やふれあい喫茶サロン活動、子育てサークル活動など、さまざまな「通いの場」や「つどいの場」を実施している場合は、活動の周知や活動に必要な備品を共有し、連携を強めていくことで、新たな活動者や協力者につながることもあります。コラボレーションしながら企画していくのも良いでしょう。

## ● 地域の理解を得て活動を再開します

「通いの場」や「つどいの場」を再開するにあたっての意見は様々です。新型コロナウイルス感染症対策についての意見も様々です。実施地域の会長や役員、活動のキーパーソンが話し合い、理解を得て活動を再開してください。また、大阪市や区の動向、新型コロナウイルス感染症対応に向けた考え方を注視してください。社会福祉協議会や地域包括支援センターなどの専門機関や専門職からも情報を収集し、連携しておくことも大切です。

## 2 いよいよ活動を再開するときに

ちょっとしたことでも、コロナウイルス感染症対策につながります、次の内容をチラシに記載するなど理解を促し、参加者の協力を徹底しましょう。

### ● 活動の再開を知らせるときに

- ① 参加費の受け渡し時のリスクを減らすため、必ずおつりの必要が無いようにすること。
- ② ソーシャルディスタンスの確保や換気や除菌の徹底など、感染防止に向けた対策をしていること。
- ③ 参加者多数の場合は制限や断る場合があること。また、時間による入れ替えが必要な場合も同様です。
- ④ ソーシャルディスタンスがとれるよう定員を明示すること。
- ⑤ 特定できない参加者のイベントにならないよう、事前予約制にするなど、可能な限り参加者の把握をすること。
- ⑥ マスクを着用していない人や体調が悪い人は参加できないこと。参加時に体温を確認すること。

### ● 当日に向けた準備

- ① やわらかい物や凸凹のあるものなど、消毒しにくい形状の物は使用しないようにすること。
- ② マスクや手袋、消毒溶剤を用意すること。
- ③ 手洗いや消毒、咳エチケット、ソーシャルディスタンスについて、チラシやポスターを掲示し、分かりやすく説明すること。
- ④ 飲み物を提供する時は、紙コップなどを使用すること。
- ⑤ 食事やお菓子を提供するときは、個装されたものを使用すること。手作りにより提供する活動については、新型コロナウイルス感染症の拡がりをみながら十分に検討したうえで実施すること。
- ⑥ 手芸や工作をするときは、共有の材料や道具を使用しないよう工夫すること。
- ⑦ 扇風機など換気に必要な備品や可能であれば空気清浄機を設置すること。

## ● プログラムの準備

- ① 室内の開催だけでなく屋外で開催できるプログラム（内容）についても検討すること。
- ② ソーシャルディスタンス（約2 m）が保てるプログラム（内容）にすること。必要な場合は人数制限や入れ替え制にするなど工夫をすること。
- ③ 歌を歌ったり、大声を出したりするプログラムは控えること。
- ④ 短時間のプログラムから始め、徐々に時間を長くしていくなどの工夫をすること。
- ⑤ 会場だけでなく、自宅でできる取組みを紹介するなどの工夫をすること。
- ⑥ 見学や視察、取材はできる限り控えること。

## 3 実施日にすること

### ● 会場の準備

- ① 開催場所を長期間使っていない場合は、全体の清掃と消毒、水道水をしばらく流し、トイレが使用できるかの確認や換気をしっかりと行います。
- ② 活動実施中も、適宜消毒を行います。重点的に消毒を必要とするポイントを、★マークしておくなどします。
- ③ 衛生備品も各所に配置し、すぐに使えるようにします。また、活動中になくならないよう備えておきます。
- ④ 椅子の間隔は2 m空け、不必要にさわることのないよう備品も少なくしておきます。
- ⑤ テレビのリモコンや本、ゲームなどいろいろな人が触るような備品は置かないようにします。
- ⑥ 小さな子どもが参加する場合は、子ども用の除菌剤を用意し、配置にも気を付けます。また、使用するよう積極的に声かけをします。特に口に入れられないよう保護者とともに活動者も十分に注意します。

## ● 受付で気を付けること

- ① 参加者が一度に入場しないように、活動者が整理します。
- ② 受付時に検温し、体調不良がないかを活動者が聞き取ります。
- ③ 参加費を受け取る場合は、直接、箱に入れてもらい、1日以上空けて、消毒後、お金に触れるようにします。
- ④ 参加者名簿の記入などは活動者が行います。（事前に申し込みを受けている場合は、名前を確認します。）
- ⑤ 個人の荷物については、保管エリアを決め、それぞれの荷物を離して保管します。または、個別に箱に入れ、荷物同士が触れないようにします。
- ⑥ 杖や車いす、ベビーカーなど入口付近に置くものは、距離を離して保管し、第三者が動かさないよう活動者が確認、整理します。
- ⑦ 入口付近で触れるような手すり、ドアなどは随時消毒を励行します。
- ⑧ マスクをしていない方は活動に参加はできないこととします。マスクがある時は支給します。
- ⑨ 活動に参加する時に気をつけて欲しいこと、守ってもらうことを受付時に分かりやすく説明します。
- ⑩ 想定していた人数（定員）より多くの参加者があった時は、お帰りいただくか入れ替えを行い対応します。

## ● 活動中に気を付けること

- ① 活動を再開するにあたっての思いや願いを伝え、自粛期間中の様子を聞くなど、これからも活動に参加したいと思える“つながりづくり”を意識して活動します。
- ② 活動に参加する時に気をつけること、守っていただくことを説明します。資料を使って説明したり、実際にデモンストレーションしたりするなど分かりやすく説明します。
- ③ これまでになかった備品（空気清浄機等）を設置した場合は、動線など注意を促し、転倒などにつながらないようにします。

- ④ ソーシャルディスタンスがどれくらいの距離かを説明し、参加者に理解をしてもらいます。
- ⑤ 活動中でも必要に応じ消毒したり、ソーシャルディスタンスを確認したりします。強制するのではなく決まりごととして、参加者と活動者が一緒に確認するなど工夫します。
- ⑥ 参加者が入れ替わる時は椅子や触れた備品を消毒します。
- ⑦ 会場の出入り口やトイレのハンドルなども定期的に消毒します。
- ⑧ 活動中も必要に応じ換気を行います。(ドアや窓の開放など)
- ⑨ 食事やお菓子(可能な限り個包装)や飲み物を提供する場合は、お盆やトレイにて持運びをし、参加者にとってもらうなど、手袋をしていてもなるべく直接手渡しをしないようにします。

#### ● 活動終了時に気をつけること

- ① 活動参加者から意見を聞き、次回の活動の参考にします。次も参加したくなるようコミュニケーションを徹底します。
- ② 一時に会場をから出ないように工夫します。
- ③ 食べ物や飲み物のごみは、各自でゴミ袋に入れて処分するようにします。
- ④ 会場を清掃し、消毒をして退所します。
- ⑤ 活動者で意見交換し次回に活かします。また、活動者同士でお互いにねぎらい、心のケアを忘れないようにします。
- ⑥ 区役所や区社会福祉協議会とも情報を共有し、今後の継続的な活動と充実につなげます。

#### 【参考文献】

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

**東京都健康長寿医療センター 研究所** 社会参加と地域保健研究チーム

「通いの場×新型コロナウイルス対策ガイド」2020年5月27日発行

高齢者のみなさんへ

# 適切な外出と会話を

「緊急事態宣言」、「不要不急の外出の自粛」…でも、外出や会話をしないと、特に高齢の方は筋力も免疫力も下がってしまいます。新型コロナウイルス感染予防に関する正しい知識を持って、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

## 外出

国の専門家会議（令和2年3月19日）で、高齢者のみなさんへ次のとおり提言しています。

- 外出機会を確保することは、日々の健康を維持するためにも重要
- 一人や限られた人数での散歩などは感染リスクが低い

次のような条件では感染のリスクが低いため  
1日1回は人混みを避けて外出し、筋力が落ちないように心がけましょう。

- ① 広い（天井が高い）空間
  - ② 窓やドアが頻回に開いて換気ができる場所
- ①～②の条件のもと、1時間以内

近所のスーパー等での買い物は過度に警戒する必要はありません。  
ただし、マスクを着け、少人数ですいた時間に行く、レジは間隔をあけて並ぶなど  
気をつけ、他の方が触れた物に触ることが多くなるため、帰宅して石けんで手洗い・うがいを  
するまでは顔（目・鼻・口）に触れないようにしましょう。



## 会話



1m以上  
離れて



電話なら  
大きな声で  
話せます！

閉じこもって誰とも会話をしないと、うつや認知症のリスクが増えます。唾液が減ったり、舌の動きが悪くなり、お口の機能が弱ることで、きちんと栄養が摂れなくなるなど、免疫力が下がってしまいます。

### 1日1回以上は誰かと会話（電話）を

2m離れた状態で、屋外や換気状態が良い場所でのあいさつや短時間の会話は感染しにくいと言われていきます。マスク着用であれば、さらに安心です。

外出しにくい方は、少なくとも1日に1回、家族や近隣の方など、どなたかと電話をして、お互いに元気であるか確認したり、楽しくお話をすることも大切です。

（裏面） ウイルスに負けない身体づくりのコツ

大阪市福祉局 高齢福祉課 電話：06-6208-9957 令和2年5月13日作成



# マスクの正しい着け方

口・鼻をしっかり覆う



鼻が出ていると  
飛沫が飛んでしまう

## 布マスクの洗い方

1日1回は洗いましょう！

【参考】厚生労働省・経済産業省作成動画



# 正しい手の洗い方

帰宅時、調理前後、食事前などまめに手を洗いましょう！

1 手をよくぬらす



2 石けんをつけて泡立てる



3 手のひらをよくこする



4 手の甲を伸ばして洗う



5 指を立てて爪の先を洗う



6 手を組み合わせて指の間を洗う



7 親指を洗う



8 手首を洗う



9 蛇口を洗う



10 手と蛇口を洗い流す



11 乾いたタオルでしっかりと拭く



手を洗ったら  
顔や髪を触らない



大阪市福祉局高齢福祉課 令和2年4月21日作成

高齢者のお宅を見守ってくださる方へ

# 訪問する時の注意事項

## 訪問前後

- **体調確認**  
37.5℃以上や体調不良時は訪問しない
- **マスクを正しく装着**  
鼻や口を正しく覆えているか確認
- **帰宅後すぐ石けんで手洗い・うがい**



## 訪問時

- **アルコールで手指を消毒する**  
訪問先の門やブザーを触る直前訪問先を離れたらすぐ
- **屋外で話す**  
お互いに手を伸ばして当たらない距離（1m以上）離れて話す15分以内で終える



1m離れて  
15分以内

## 訪問先の方が体調不良であった場合

- **新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）に相談が必要な場合**
  - ① 風邪の症状や37.5℃前後の発熱が4日程度（高齢者・基礎疾患がある方、妊婦の方は2日程度）続いている。解熱剤を飲み続けなければならないときを含む。
  - ② 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。



大阪市新型コロナ受診相談センター 電話：06-6647-0641

- **上記以外の場合**  
かかりつけ医へ相談するよう勧めてください。

新型コロナの一般的な相談は裏面の窓口でも受け付けています

## 濃厚接触者とは？

- 新型コロナウイルス感染が確定した患者さんと同居している家族、長時間乗り物に同乗した方
- 適切な感染防護対策なしに患者さんを診察・看護・介護した方
- 患者さんの体液等に直接接触した方
- 素手で触れることのできる距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策なしで、患者さんと15分以上接触があった方（周辺の環境や接触の状況等から総合的に判断）

【参考】国立感染症研究所 感染症疫学センター「新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領」より

# 百歳体操などの 活動を始めるときに気をつけたい 10のこと

新型コロナウイルス感染を防ぐために、また体操や活動を楽しく長く続けるためにできる限りの対策を行いましょう。

## 1 参加は体調が良いときに

熱があるときや風邪のような症状があるときは参加を見合わせましょう。

## 2 マスクを着けて

お互いを感染から守るために正しく鼻と口を覆いましょう。体操や活動、おしゃべりのときは必ず着けましょう。



## 3 開始前・終了時の手洗い

ウイルスを「持ち込まない」「持ち帰らない」ために、石けんでしっかりと手を洗いましょう。手を洗うまで目・鼻・口を触らないようにしましょう。

## 4 間隔は1メートル以上



活動やおしゃべりは、前後左右、少なくとも1メートル以上あけましょう。

## 5 換気

体操や歌などの息が上がる活動  
常に換気  
発声が少ない活動  
30分に1回10分程度  
開始前後も換気



## 6 水分補給・熱中症予防

年を重ねると、暑さを感じにくくなります。マスクで顔が熱くなるため、熱中症のリスクが上がります。水分を必ず持参し喉が渇く前に1日2リットルをめやすに水分を摂りましょう。



## 7 慣れるまで負荷は軽めに

マスクをつけて体操すると、心肺機能に負担がかかります。自粛前と同じ負荷や回数で急に再開すると、体に大きな負担がかかることとなります。おもりを着けずに、半分の回数から始めるなど、自身の体調と相談しながら少しずつ慣らし、無理のないように行いましょう。

## 8 声は控えめに

認知症予防・口腔機能低下防止のためにおしゃべりは必要ですが、控えめにしましょう。体操のかけ声は、血圧を上げないために必ず行いましょう。ただし、声量は控えめに。

## 9 連絡先と出席の確認

活動の中止の連絡等のため、すぐに連絡できるよう、連絡先を交換しておきましょう。活動のお世話役の方は、出席状況を控えておきましょう。

## 10 物品の共用

物品の共用を禁止する必要はありません。おもりカバーやイスなどは、触る前と触れた後に石けんで手洗いをする事で感染リスクを最小限にすることができます。

大阪市福祉局高齢福祉課 令和2年5月15日作成

# 地域活動を実施される皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大防止のための対策

はじめに



新型コロナウイルス感染症の爆発的な拡大は回避できていますが、ワクチンや特效薬が開発されるまでは、感染リスクを抑制しながら、「新しい生活様式」を日常化していく必要があります。

“人と人とのつながりづくり”をベースに取り組んでいただいている地域活動でも、同様の考え方が必要であると存じます。

今後、地域における諸活動について、状況を見ながら、徐々に再開していく際、ご留意いただきたいことを裏面のように整理いたしました。自律的な実施主体としての責任を担うお立場としてご参考にさせていただき、地域の皆様が安心して参加できる地域活動をご推進いただきますよう、お願いいたします。

殊に、持病をお持ちの方や、高齢の方及び妊娠中の方々は、感染した場合の重症化リスクが高いと言われております。地域活動において、お世話役となる側にも、参加者の方々にも、このようなリスクを抱えておられる方は多いと存じます。持病のことは他の人に言い出しにくく、躊躇しがちです。無理のない地域活動について、格別のご配慮をお願いいたします。

以上

令和2年6月5日現在

お問い合わせ先：東成区役所市民協働課（06-6977-9118）東成区まちづくりセンター（06-4306-5311）

# 地域活動を実施される皆様へ

## 新型コロナウイルス感染拡大防止のための対策

緊急事態宣言は解除されましたが、ワクチンや特効薬が開発される日までは感染リスクを抑制しながら「新しい生活様式」を日常化するとともに、地域活動にも一定の制約が必要な状況かと存じます。徐々にはあっても安心して地域活動を始めていただくためのチェックリストをご参考として整理しましたのでご利用ください。活動再開を急ぐ必要はないと存じますので、地域のみなさまで知恵を出し合い、地域活動に従事される方々、参加する住民の方々の健康と安全の確保にご配慮いただきますよう、自律的な運営をお願いいたします。ご不明な点があれば下記までお問い合わせください。



※なお、学校3事業（学校体育施設開放事業、生涯学習ルーム事業、はぐくみネット）については、後日、関係者あてに配付されますガイドラインをご確認ください。

共通する対策	主な活動	活動ごとの対策
<p><b>【3密の回避】</b>  <input type="checkbox"/> 会場の換気  <input type="checkbox"/> 対人距離 2m（最低1m）間隔確保</p> <p><b>【衛生対策】</b>  <input type="checkbox"/> マスク又はフェースシールド着用（高齢者を対象とした体操以外の運動中は外す）  <input type="checkbox"/> 大声での会話・高唱を避ける</p> <p><b>【参加者把握】</b>  <input type="checkbox"/> 出席者名簿で連絡体制確保（感染者発生の際には必要に応じて公的機関へ情報が提供されることを参加者に周知するなど個人情報の取扱いも忘れずに）  <input type="checkbox"/> （不特定多数の人が参加する行事）府導入の「大阪コロナ追跡システム」を活用</p> <p><b>【参加制限】</b>  <input type="checkbox"/> 参加者数の制限                      屋内：100人以下、かつ収容定員の半分以上                      屋外：200人以下、かつ人との距離を確保  <input type="checkbox"/> 大人数での参加を制限  <input type="checkbox"/> 体温チェック、風邪症状がある方の参加制限</p> <p><b>【消毒・衛生対策】</b>  <input type="checkbox"/> 石鹸、消毒用アルコール準備  <input type="checkbox"/> 手で触れる共有部分を有効な消毒方法で消毒                      ①消毒用アルコール                      ②次亜塩素酸ナトリウム                      ③熱湯消毒 80℃10分                      ④界面活性剤  <input type="checkbox"/> 配付物の手渡しを避ける</p> <p><b>【ごみの廃棄】</b>  <input type="checkbox"/> ごみはビニール袋に密閉  <input type="checkbox"/> 作業はマスク・手袋着用</p> <p><b>【広報・周知】</b>  <input type="checkbox"/> 人と人との距離の確保、咳エチケット、手洗い・手指の消毒、健康管理について役員や参加者へお知らせ</p> <p><b>【その他】</b>  <input type="checkbox"/> 高齢者や妊婦など重症化リスクの高い人が参加する行事は、対策をより徹底  <input type="checkbox"/> 感染が拡大傾向になった場合、事業中止や実施方法を見直し</p>	<p>屋内（地域集会施設、区民センター、体育館など）</p> <p><b>【飲食・物販を伴う活動】</b>                      ふれあい喫茶                      高齢者食事サービス                      子ども食堂など</p> <p><b>【運動を伴う活動】</b>                      百歳体操など</p> <p><b>【会議、研修、学習会など】</b>                      会議・打合せ                      子どもの学習支援など</p> <p><b>【交流会、遊戯など】</b>                      子育てサロン、囲碁・将棋サロン                      カラオケ大会など</p> <p>屋外（公園、校庭、通学路など）</p> <p><b>【飲食・物販を伴う活動】</b>                      朝市、ハーベキュー大会など</p> <p><b>【運動を伴う活動】</b>                      ゲートボール大会                      ソフトボール大会など</p> <p><b>【その他】</b>                      通学路見守り、夜警                      青色防犯パトロールなど</p> <p>その他（屋内・屋外）</p> <p>防災訓練など</p> <p>いずれの活動でも  <input type="checkbox"/> こまめな水分補給や無理のない範囲での実施など、熱中症対策をしっかりと行いましょう</p>	<p><input type="checkbox"/> 箸をおくテーブルなど直接口に触れる可能性のある場所は消毒しましょう  <input type="checkbox"/> 大皿での取り分けによる食事提供は控えましょう  <input type="checkbox"/> 食品の十分な加熱や温度管理などの食中毒対策を行いましょう。  <input type="checkbox"/> 調理後は、できるだけ早く食べましょう</p> <p><input type="checkbox"/> 座席の間隔を十分に空けましょう  <input type="checkbox"/> 近距離や接触したりする活動は控えましょう  <input type="checkbox"/> 更衣室・観客席・待機場は換気を確保しましょう</p> <p><input type="checkbox"/> 滞在時間が短くなるよう工夫しましょう  <input type="checkbox"/> 施設内での食事は控えましょう</p> <p><input type="checkbox"/> 参加者が共有し口が触れる可能性がある物品（おもちゃ、マイクなど）は消毒しましょう  <input type="checkbox"/> 施設内での食事は控えましょう</p> <p><input type="checkbox"/> 座席の間隔を十分に空けましょう  <input type="checkbox"/> 食品の十分な加熱や温度管理などの食中毒対策を行いましょう。  <input type="checkbox"/> 調理後は、できるだけ早く食べましょう</p> <p><input type="checkbox"/> こまめに手洗いをしましょう  <input type="checkbox"/> 近距離や接触したりする活動は控えましょう  <input type="checkbox"/> 更衣室・観客席・待機場は換気を確保しましょう</p> <p><input type="checkbox"/> 車内では窓を開けるなど適切な換気を行いましょう</p> <p><input type="checkbox"/> 炊き出し訓練の際は飲食を伴う活動同様の対策を取りましょう</p>

お問い合わせ先：東成区役所市民協働課（06-6977-9118）東成区まちづくりセンター（06-4306-5311）

## 「新しい生活様式」の実践例

### (1) 一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2m（最低1m）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は、**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重症化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



### (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

#### 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

#### 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たりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

#### 食事

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

#### 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  時差通勤でゆったりと  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  対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

活動者と参加者で確認しながら、地域福祉活動に取り組もう

通いの場・つどいの場の再開に向けた新型コロナウイルス対策  
**感染予防チェックリスト**   
**【高齢者食事サービス活動】**

○活動前にチェックしよう！

活動日:     /     /

	確認すること	チェック
★	新型コロナウイルスの感染を広げないために、活動者、参加者みんなで注意し、意識して取り組んでいる。(チラシ・ポスターによりみんなで確認した)	✓
1	現在発熱や体調不良のある方は参加を控えるよう周知し、当日に確認している。	✓
2	参加者同士の間隔を2メートル以上確保している。(少なくとも1メートルは離す)	✓
3	参加人数を制限している。(収容定員の半分以上)	✓
4	手すりや扉、トイレ等、触れる機会が多い所は適宜消毒している。	✓
5	2方向の窓を開け、換気している。	✓
6	対面での着座は避けている。	✓
7	活動者、参加者全員が、手洗い・うがいを実施している。	✓
8	活動者、参加者全員がマスク(フェイスシールド)を着用している。	✓
9	参加者を把握している。(名簿の作成や大阪コロナ追跡システムの活用)	✓
10	参加者が一度に入退出しないよう、活動者が整理している。	✓
11	想定していた人数より多くの参加があったときは、お帰りいただくか、入れ替えをおこない対応している。	✓
12	飲み物を提供するときは、紙コップなど使い捨て容器を利用している。	✓
13	調理器具や食器など、口に触れる可能性のある物品を消毒している。	✓
14	食事やお菓子、飲み物を提供するときは、お盆やトレイ、手袋を使用している。	✓
15	石鹸や手指消毒設備を設置している。	✓
16	こまめな水分補給や無理のない範囲での実施など、熱中症対策をしっかりとこなっている。	✓

○活動後にチェックしよう！

	確認すること	チェック
1	ゴミは適切に処理している。(・ビニール袋を密閉 ・作業はマスク、手袋を着用)	✓
2	会場を清掃し、触れる機会の多いところは消毒している。	✓
3	次回に活かすため、活動者同士で意見交換している。	✓

社会福祉法人 大阪市東成区社会福祉協議会 (お問い合わせ:06-6977-7031)



活動者と参加者で確認しながら、地域福祉活動に取り組もう

通いの場・つどいの場の再開に向けた新型コロナウイルス対策

# 感染予防チェックリスト

## 【ふれあい喫茶・サロン活動】



○活動前にチェックしよう！

活動日: / /

	確認すること	チェック
★	新型コロナウイルスの感染を広げないために、活動者、参加者みんなで注意し、意識して取り組んでいる。(チラシ・ポスターによりみんなで確認した)	✓
1	現在発熱や体調不良のある方は参加を控えるよう周知し、当日に確認している。	✓
2	参加者同士の間隔を2メートル以上確保している。 (少なくとも1メートルは離す)	✓
3	参加人数を制限している。(収容定員の半分以下)	✓
4	手すりや扉、トイレ等、触れる機会が多い所は適宜消毒している。	✓
5	2方向の窓を開け、換気している。	✓
6	対面での着座は避けている。	✓
7	活動者、参加者全員が、手洗い・うがいを実施している。	✓
8	活動者、参加者全員がマスク(フェイスシールド)を着用している。	✓
9	参加者を把握している。(名簿の作成や大阪コロナ追跡システムの活用)	✓
10	参加者が一度に入退出しないよう、活動者が整理している。	✓
11	想定していた人数より多くの参加があったときは、お帰りいただくか、入れ替えをおこない対応している。	✓
12	飲み物を提供するときは、紙コップなど使い捨て容器を使用している。	✓
13	食事やお菓子、飲み物を提供するときは、お盆やトレイ、手袋を使用している。	✓
14	石鹸や手指消毒設備を設置している。	✓
15	こまめな水分補給や無理のない範囲での実施など、熱中症対策をしっかりとこなっている。	✓

○活動後にチェックしよう！

	確認すること	チェック
1	ゴミは適切に処理している。 ・ビニール袋を密閉 ・作業はマスク、手袋を着用	✓
2	会場を清掃し、触れる機会の多いところは消毒している。	✓
3	次回に活かすため、活動者同士で意見交換している。	✓

社会福祉法人 大阪市東成区社会福祉協議会 (お問い合わせ:06-6977-7031)

活動者と参加者で確認しながら、地域福祉活動に取り組もう

通いの場・つどいの場の再開に向けた新型コロナウイルス対策

# 感染予防チェックリスト

## 【子育て支援活動】

○活動前にチェックしよう！

活動日: / /

	確認すること	チェック
★	新型コロナウイルスの感染を広げないために、活動者、参加者みんなで注意し、意識して取り組んでいる。(チラシ・ポスターによりみんなで確認した)	✓
1	現在発熱や体調不良のある方は参加を控えるよう周知し、当日に確認している。	✓
2	参加者同士の間隔を2メートル以上確保している。 (少なくとも1メートルは離す)	✓
3	参加人数を制限している。(収容定員の半分以下)	✓
4	手すりや扉、トイレ等、触れる機会が多い所は適宜消毒している。	✓
5	2方向の窓を開け、換気している。	✓
6	活動者、参加者全員が、手洗い・うがいを実施している。	✓
7	活動者、参加者全員がマスク(フェイスシールド)を着用している。	✓
8	可能な限り、参加者を把握している。	✓
9	参加者が一度に入場しないよう、活動者が整理している。	✓
10	想定していた人数より多くの参加があったときは、お帰りいただくか、入れ替えをおこない対応している。	✓
11	こども用の除菌剤を用意している。	✓
12	おもちゃ等子供が触ったり、口に入れる可能性のあるものを消毒している。	✓
13	おもちゃを口に入れないよう、保護者とともに活動者も十分注意している。	✓
14	子ども同士でおもちゃを共有しないよう、なるべく離れて遊ぶようにしている。	✓

○活動後チェックしよう！

	確認すること	チェック
1	ゴミは適切に処理している。 ・ビニール袋を密閉 ・作業はマスク、手袋を着用	✓
2	開場を清掃し、触れる機会の多いところは消毒している。	✓
3	次回に活かすため、活動者同士で意見交換している。	✓

社会福祉法人 大阪市東成区社会福祉協議会 (お問い合わせ:06-6977-7031)

活動者と参加者で確認しながら、地域福祉活動に取り組もう

通いの場・つどいの場の再開に向けた新型コロナウイルス対策

# 感染予防チェックリスト



○活動前にチェックしよう！

活動日: / /

	確認すること	チェック
★	新型コロナウイルスの感染を広げないために、活動者、参加者みんなで注意し、意識して取り組んでいる。(チラシ・ポスターによりみんなで確認した)	✓
1	現在発熱や体調不良のある方は参加を控えるよう周知し、当日に確認している。	✓
2	参加者同士の間隔を2メートル以上確保している。 (少なくとも1メートルは離す)	✓
3	参加人数を制限している。(収容定員の半分以下)	✓
4	手すりや扉、トイレ等、触れる機会が多い所は適宜消毒している。	✓
5	2方向の窓を開け、換気している。	✓
6	対面での着座は避けている。	✓
7	活動者、参加者全員が、手洗い・うがいを実施している。	✓
8	活動者、参加者全員がマスク(フェイスシールド)を着用している。	✓
9	参加者を把握している。(名簿の作成や大阪コロナ追跡システムの活用)	✓
10	参加者が一度に入場しないよう、活動者が整理している。	✓
11	想定していた人数より多くの参加があったときは、お帰りいただくか、入れ替えをおこない対応している。	✓
12	石鹸や手指消毒設備を設置している。	✓
13	こまめな水分補給や無理のない範囲での実施など、熱中症対策をしっかりとこなっている。	✓

○飲食を伴う活動の時はチェックしよう

	確認すること	チェック
1	飲み物を提供するときは、紙コップなど使い捨て容器を利用している。	✓
2	調理器具や食器など、口に触れる可能性のある物品を消毒している。	✓
3	食事やお菓子、飲み物を提供するときは、お盆やトレイ、手袋を使用している。	✓
4	大皿での取り分けによる食事提供はおこなわないようにしている。	✓

○活動後にチェックしよう！

	確認すること	チェック
1	ゴミは適切に処理している。 ・ビニール袋を密閉 ・作業はマスク、手袋を着用	✓
2	会場を清掃し、触れる機会の多いところは消毒している。	✓
3	次回に活かすため、活動者同士で意見交換している。	✓

※「百歳体操などの活動を始める時に気をつけたい10のこと」も参考にしてください。

社会福祉法人 大阪市東成区社会福祉協議会 (お問い合わせ:06-6977-7031)



地域福祉活動 **Re:**スタートセット

【問合せ先】

社会福祉法人大阪市東成区社会福祉協議会

大阪市東成区大今里南3-11-2 東成区在宅サービスセンター内

TEL 06-6977-7031 FAX 06-6977-7038