

# 3つの「密」を避けて サロンを開催しましょう

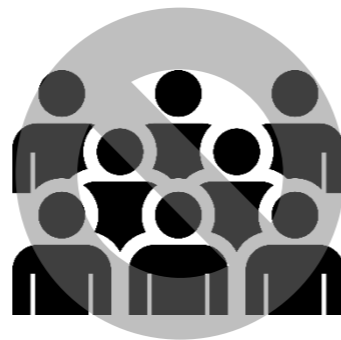
## 1 換気の悪い密閉空間

公民館等の室内は、密閉空間となっています。こまめな換気を心掛け、室内を使用する場合は、最低限の時間で済ませるようにしましょう。



## 2 大勢がいる密集場所

多くの人数が集まる密集場所は作らない、密集場所へは行かないを心掛けましょう。一度に不特定多数の方が集まると、感染リスクも上がってしまいます。



## 3 間近で会話する密接場面

会話をする際は、十分な距離を取り、密接場面を避けましょう。距離を保つことで飛沫感染を予防することができます。



## コロナ禍におけるサロンの形

「集まってサロン行って」  
「話し合っ」  
「一緒に会食しながら」  
「わいわいがやがや」



これまでのサロンの手法が、通用しなくなりました。それでも、地域のつながりを守るために、3つの対応方法を考えました。

### 1. 青空サロン

青空サロンは、サロン活動を屋外で実施するサロンです。屋内で起こり得る、密閉状態を防ぐことを目的とします。活動内容は、茶話会や体操等、屋外で実施可能なものを行ってください。

#### 【例1】

公民館外の広場でラジオ体操を行った。参加者同士声を掛け合いながら行い、体操後はお茶とお菓子を配布して解散した。



#### 【例2】

移動販売のみ実施した。実施中に顔を合わせた方同士が、近況報告しながら買い物を行った。補助金を利用し、移動販売で購入したお菓子を参加者へ配布して解散した。



#### ■実施上の留意点

- 1 屋外であっても、利用者同士の距離は十分に保ち（推奨2m）、利用者同士が直接接触するような活動は避けてください。座席等を設置する場合も間隔を保ち、対面は極力さけて、横並びにする等の工夫をしましょう。
- 2 マスクをつけての運動は、身体への負荷が大きくなりやすいため、無理の無いように行ってください。
- 3 茶話会を行う際は、飲食時のみマスクを外し、口にいたら直ぐにマスクを着用するように心がけてください。また、飲食物は個々包装のものを使用し、お皿やコップは使い捨てのものを利用しましょう。

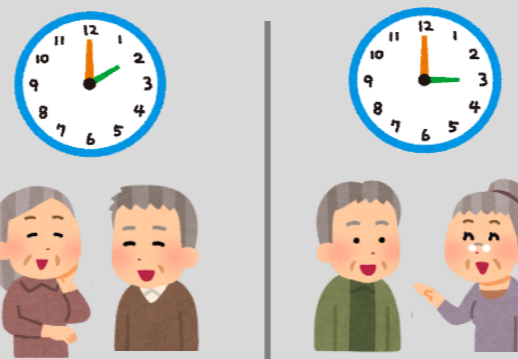
## 2. 時間差サロン

時間差サロンは、利用者が数人ずつ時間差で集まり実施するサロンです。利用者が一同に会す密集状態を避ける事が目的です。

### 【例】

4月のサロンは、年代別で行った。  
毎回同じメンバーになってしまうので、5月は地域別に行うことにした。

13:00～14:00 80歳未満  
14:00～15:00 80歳以上



### ■実施上の留意点

- 1 一度に集まる人数は、使用会場定員の半分以下で行いましょう。人数が少なくても、利用者同士の距離は十分に保ち（推奨2m）、利用者同士が直接接触するような活動は避けてください。座席も対面は避けて、対角線上に座るか横並び等の工夫をしましょう。
- 2 複数人が触れる物（ドアノブ、テーブル、手すり等）は、アルコール等で適宜消毒を行ってください。
- 3 茶話会を行う際は、飲食時のみマスクを外し、口にいたら直ぐにマスクを着用するように心がけてください。また、飲食物は個々包装のものを使用し、お皿やコップは使い捨てのものを利用しましょう。
- 4 密閉状態回避のために、30分に5分の間隔で、換気を行いましょう。

## 3. 通信サロン

通信サロンは、手紙や電話等を使用し、利用者同士の交流を図るサロンです。利用者同士が物理的に会す事が無いため、三密を完全に回避することができます。

### 【例】

サロン運営者は補助金で往復はがきを購入し、希望者へ、月に一回手紙を送った。はがきを受け取った方は、もう半分を利用し、運営者へ返事を書いた。運営者は、返事の内容等をまとめて、サロン広報紙を作成した。



### ■実施上の留意点

- 1 運営者からの一方通行ではなく、返事をもらえるような活動にしてください。
  - 運営者が手分けして、サロンのメンバーに電話で連絡をする。
  - たまたまスーパー等で会った時に情報交換をする。
  - 往復はがきで川柳を募集して冊子にする。（往復はがきの例：右側）

お久しぶりです。  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、〇〇サロンが中止になっていますが、皆様はどのようにお過ごしですか。とても心配しています。  
この度、三密を避けてできることを考え往復はがきでの交流を行うことにしました。  
安否確認とともに思いを共有する機会になればと思っています。  
つきましては、皆様の近況や思いを川柳にして募集したいと思いますので、返信はがきに記入して、投函していただきますようお願いいたします。

※川柳が苦手な方は、近況や思いをそのまま書いてください。

## 感染予防のための4つのポイント

1  
3つの密の回避

2  
人と人との距離を  
確保



3  
マスクの着用



4  
手洗い、うがい



## 【お問合せ先】

真岡市社会福祉協議会 地域福祉係 細島

〒321-4305 真岡市荒町110番地1

TEL: 0285-82-8844 FAX: 0285-82-5516