


新型コロナウイルス感染症が全国的に感染拡大しています。  
活動を実施する場合は次のことに注意しましょう

### ◆「3つの密」がそろわないようにしましょう

3つの密	対 策
換気の悪い「密閉空間」	会場の換気をする 
多数が集まる「密集空間」	参加者同士の間隔をあける（約2m）
間近で会話や発声をする「密接場面」	体操会場での会話は控えめにする 向かい合って座らないようにする 会話の際は、近寄らないようにする 会食は控える

3つの密がそろう場合は、室内での活動は控えましょう

屋外でラジオ体操などをしたり、間隔をあけてウォーキングをするなど、工夫をお願いします。



### ◆感染防止の対策をしましょう

- ① できるだけマスクを着用する
- ② こまめな手洗いや、手指消毒剤で消毒をする
- ③ 体調不良時は参加しない

### ◆自宅で体力づくりに努めましょう

- ・畑作業や庭仕事などで体を動かしましょう。
- ・家で運動をしましょう。（百歳体操に取り組むほか、ぴーちゃんねっとで配信している体操も活用しましょう。）
- ・電話でお互いに連絡をとることで、心が元気になります。



※ 今後の感染状況や国・県の方針により、対応を変更する場合があります。

活動に関するご相談があれば、いつでもご連絡ください。

岩泉町地域包括支援センター ☎22-2111（内線202）  
ぴー☎00-0216