



困った時にはご相談下さい！

単位老人クラブ活動で、例会等を開催する場合に、例会の内容（企画）等でお困りの時には、稚老連事務局にご連絡ください。

●企画の一例です。

1. 防災・災害講座
2. ゴミに関する衛生講座
3. 市施設の施設見学
4. 認知症講座
5. らまねっと講座



大募集！

単位クラブからの活動情報等を募集しています。

不定期発行ですが、情報誌「いきいき」を今後も発行してまいりますので、情報誌の中でPRしたいことや、クラブでの事業を実施した報告等ございましたら、是非事務局にご連絡を下さい。

活動しているところの取材にも伺いますのでご連絡ください。

詐欺被害には十分注意しましょう！

怪しい電話や訪問があった時には、必ず警察等に相談しましょう！

交通事故にご注意！

最北の街稚内市にも桜前線が到着し、だんだんと暖かくなってきましたが、これからの季節は観光や繁忙期で車のスピードが出てくる季節です！

また、夜間の外出も多くなりますので、夜間の外出時には明るい服装にし、夜光反射材等を取り付けましょう。

横断歩道を渡る場合は、信号が青でも必ず左右の確認をしてから渡るようにしましょう！

車の運転をする場合には、スピードの出し過ぎ等に十分注意をして運転をするように心がけましょう！



山菜採りなどで遭難・事故には注意しましょう！

これからの季節は、稚内も山菜採りの季節となります。

道迷い・遭難・事故を防止するため、山菜採りに行く場合には、必ず水や食料、防寒着（雨具）、携帯電話、ラジオ等を携帯し、行き先や帰宅時間等を家族に伝えましょう！

高齢者だけでの入山や、一人での入山は危険です。入山する場合には複数で入山し、帰る道は途中で必ず確認しながら行動しましょう！

出かける前にチェック！

- 家族に行き先と帰宅時間を知らせた？
- 天気予報は見ましたか？
- 仲間と一緒にですか？
- 体調は悪くないですか？
- 軽装ではないですか？
- 雨具・食料・飲料水・携帯ラジオは持ちましたか？



いきいき

第19号

令和4年5月 発行
-発行元-
稚内市老人クラブ連合会

感染防止対策「新しい生活様式」の実践しましょう

(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。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを** 着用する。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
人混みの多い場所に行った後は、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

- 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。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 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(エアコン併用で室温を28℃以下に) □身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 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

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気