



# クラブ活動は 新しい 生活様式で



新型コロナウイルス感染拡大の影響により、外出機会や人との交流が少なくなり、高齢者の体力の低下や社会的孤立が心配されるなか、多くのクラブが活動の再開を模索しています。そこで、国が示す「新しい生活様式」をもとに、感染防止に配慮した活動のポイントをまとめました。自治体の最新情報を踏まえ、活動を通じてフレイル(虚弱)予防、社会的孤立の防止に取り組みましょう。



# 屋内で行う活動

## 感染防止対策チェックポイント



### ● 活動の計画

- 参加者数は、収容人数の半分以下に設定して守る。
- 開催時間は、1～2時間を目安にする。
- 人との距離が近くなるプログラムは避ける。
- 混雑しそうな場所を事前に確認して対応を考える。  
\*受付、トイレなど。
- 「参加に向けての留意点」(P4)を事前に周知する。

### ● 消毒・換気

- 手指の消毒液を準備する。
- こまめな手指の消毒を呼びかける。
- 用具や多くの人に触れるところは消毒する。  
\*机、椅子、使用した用具、マイクはその都度
- 会場を換気する。  
\*換気は1時間に2回、5～10分程度。



### ● 当日の運営

- 参加者の名前や連絡先を把握する。  
\*感染者が発生した場合、保健所など公的機関から情報提供を求められることがあります。
- 参加者のマスク着用、当日の健康状態(体調、体温)を確認する。
- マイクや掲示板などを活用して、大きな声を出さないようにする。
- 座席の配置は対面を避け、人との間隔をとる。  
\*できれば前後左右1m以上あける。
- 熱中症にならないように室温を調整する。





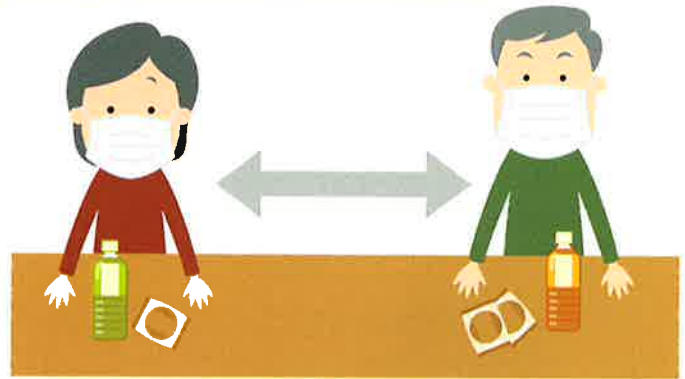


## ● からだを動かす活動 (体操、ニュースポーツなど)

- 隣の人と手が当たらない距離で行う。  
\*立ち位置に印をつけて距離を確保する。
- 早めの休憩とこまめな水分補給を心がける。
- 大声や声援は控える。

## ● 飲食について

- 座席の配置に気をつけ、横並びを原則に間隔をとる。
- 食事や茶菓子は、個別包装されたものを用意する。
- コップや食器は、できれば使い捨てのものを用意する。
- 食事中的会話はしない。会話は食後にマスク着用で。



## 活動のポイント

- **正しい情報を共有する。**  
正しい情報で、不安や恐れ、感染症に対する偏見や差別を防ぎましょう。
- **仲間のつながりを大切にする。**  
電話で声かけをしたり、情報を届けましょう。
- **地域の理解を得ながら活動する。**  
事前に活動目的や感染防止対策について伝えましょう。

### 例えばこんな工夫

- ・人数を分けて回数を増やして開催。
- ・少人数での活動を企画。
- ・人が多い時間帯を避ける。
- ・参加者カードによる把握。



<b>参加者カード</b>	
1月20日 健康講座	
名前	山田 花子
クラブ名	いきいきクラブ
電話	XX-XXXX-XXXX
体調	(良い) (体温XX.X°C)
・体調がすぐれないときは参加を控えましょう。	



# 屋外で行う活動

## 感染防止対策チェックポイント



### ● 活動の計画

- 混雑する時間や場所は避ける。
- 活動場所に合わせて、参加者数は通常より少なく設定して守る。
- 開催時間は、1～2時間を目安にする。
- 人との距離が近くなるプログラムは避ける。
- 休憩場所や日陰になる場所を確認しておく。
- 混雑しそうな場所を事前に確認して対応を考える。  
\*受付、トイレなど。
- 「参加に向けての留意点」(P4)を事前に周知する。



### ● 当日の運営

- 参加者の名前や連絡先を把握する(P1※参照)。
- 参加者のマスク着用、当日の健康状態(体調、体温)を確認する。
- 拡声器などを活用して、大きな声を出さないようにする。
- 早めの休憩を心がける。
- こまめな水分補給、手洗いの声かけをする。

### ● 消毒

- 手指の消毒液を準備する。
- こまめな手指の消毒を呼びかける。
- 用具や多くの人が触れるところは消毒する。  
\*スポーツ用具、机、椅子、マイクはその都度



# 参加に向けての留意点

「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

**体調を確認してから参加する。体調の悪いときは休む。**

**マスクを着用し、咳エチケットを心がける。**

**こまめに手洗い、手指の消毒をする。**

**人と接するときは、間隔をとる。**\*できれば前後左右1m以上あける。

**会話をする時は、正面に立たない。**

**のどが渇く前に、こまめに水分補給をする。**

**屋外でも人混みに近づいたり、大きな声で話しかけるのは避ける。**



## 熱中症に注意！

マスクを着けると気づかぬうちに水分が不足し脱水状態になるなど、体温調節がしづらくなります。激しい運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。※**気温・湿度が高い時は要注意。**

屋外で十分な距離(人との距離が2m以上)がとれている場合は、マスクの着用は不要です。





# コロナに負けない健康づくり

自宅で毎日「フレイル予防」

コロナ禍で大切なことは、「感染防止」と「健康維持」の両立です。特に高齢者は、外出を控えて、仲間と会う機会が減ることにより、体力だけでなく気力も低下して「フレイル(虚弱)」になることが心配されています。

「フレイル」は早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。クラブや連合会で目標を掲げて、私たち一人ひとりが毎日の暮らしのなかでフレイル予防に取り組みましょう。

## 予防の柱は「運動」「栄養」「社会参加」

食事は元気の源、3食しっかりととりましょう。口の健康も大切に。

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとろう。

- 食後の歯磨き、定期的な歯科健診。  
\* 歯と口の健康維持。入れ歯や義歯の場合も同じです。
- 体重の変化に気をつけよう。



### 栄養

しっかり噛んで、  
しっかり食べる。



### 運動

毎日、適度な運動を  
心がける。

### 社会参加

地域の人や仲間との  
つながりを保つ。

体を動かして、心身共に、  
健康を保ちましょう。

- 室内の体操に加えて、人の少ない時間帯を選んで、散歩やウォーキングを楽しもう。
- 継続のために目標を持とう。
- 仲間と励まし合って続けよう。



今できる交流、つながりを  
考えましょう。

- 外出が難しい時は、電話で友人や家族と話そう。
- 身近な情報に関心を持とう。  
新聞や回覧板、広報などからの情報は、会話や外出のきっかけになります。
- 感染予防を行い、無理のない範囲でクラブや趣味、地域活動に参加しよう。

# 毎日の暮らしに体操を取り入れましょう。

からだは動かしていないと、足腰から弱っていきます。体力に自信がない人も、少しずつでもからだを動かしましょう。\*持病がある人は主治医に相談しながらすすめてください。

## 脚筋力を鍛えましょう。

長く座っていると、  
膝が伸びなくなります。

ポイント

最初は無理に上げず、  
10センチから始めましょう。  
(変形性膝関節症の予防に  
効果的です)



① 右足のかかとを  
前に出し、足先を  
上に向け、膝を  
しっかり伸ばし  
ます(5秒間)。



② 膝を伸ばしたまま、  
脚を上げて保ちます  
(5~10秒間)。  
元に戻します。  
交互に各5回繰り返  
します。

## よい姿勢で深呼吸をしましょう。

いつの間にか  
背中が丸くなり、  
呼吸が浅くなって  
しまいます。

ポイント

深呼吸をしながら、腹筋と  
背筋を鍛え、よい姿勢を  
保ちます。

① 両手を下げて、背中を  
丸くし口から息を吐き  
切ります。



② 両手を上げて  
鼻から大きく  
息を吸います。  
5回繰り返  
します。

## 歩く前に、まず、ストレッチ。

膝が伸びないと、  
すり足になり、  
姿勢も悪くなります。

ポイント

無理せず、心地よい範囲で  
ストレッチします。膝・足首  
の動きがしなやかになり、  
転倒予防に効果的です。



- ① 椅子の背に両手を置き、左足を  
後ろに引き下げます。
- ② 左足のかかとを、しっかり床につけ、  
足先は正面に向けます。
- ③ 右膝を曲げ、左膝の後ろから  
足首までをゆっくり伸ばします  
(20秒間)。
- ④ 秒数を数えましょう。  
交互に各3回繰り返します。

体操指導:武井正子(順天堂大学名誉教授)



**例会は2班に分かれて**

札幌市南区北ノ沢和朗会

マスクとフェイスガードで感染防止。



**電話で友愛活動**

埼玉県春日部市いきいきクラブ連合会

こんな時こそ元気を届け、心の支えになろう!



**感染防止対策で健康麻雀**

奈良県香芝市ふたかみクラブ連合会

広い会場へ変更して用具などは消毒。



**オンラインでお茶会開催**

大阪府高石市第9区老人クラブ高新会

主催するパソコン塾で5グループ結成。



**換気に気をつけたスポーツ大会**

高知県黒潮町老人クラブ連合会

3密を避けた種目を選んでチャレンジ。



**距離を保っていきいき百歳体操**

佐賀県玄海町老人クラブ連合会

週1回、マスク着用、手洗い励行。



**仲間と集い、育てる園芸サロン**

東京都調布市山野常盤会

散歩気分でき軽な参加を呼びかけ。



**朝の「体操ひろば」は地域交流の場**

横浜市泉区懇親の会

週3回、8時からラジオ体操などを実施。



**ポストまで歩いてハガキ出し運動**

鳥取県倉吉市小鴨シニアクラブ

目的は心と体の健康維持。



**公益財団法人 全国老人クラブ連合会**

〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

電話：03-3581-5658(代)

<http://www.zenrouren.com/>

全老連

検索

老人クラブの活動資料は  
ホームページにも  
掲載しています。



本誌掲載の記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。

令和3年1月作成 000002