

いきいき百歳体操

● コミュニティホールしぎの

多くの要望を受け
アイデアと協力で楽しく安全な活動を

「自粛期間に足腰が弱ってしまった。一日でも早く百歳体操を再開してほしい」という多くの参加者からの要望を受け、緊急事態宣言の解除後、積極的に活動再開を進めた『コミュニティホールしぎの』。約60人もの登録者がいることから、6月に再開した活動も2部に別けて実施し、入れ替わり時の混雑を避けるために、1部と2部の間隔も45分空けています。

また、入館前と退館時に施設の外(雨天時は屋内)で手洗いを徹底。「その際には参加者へのこまめな声掛けの他に、順番待ちで密にならないよう距離を置いて椅子を並べるなど、“視覚的にも分かりやすく”間隔を空ける工夫をしています」とは城東区地域福祉支援員の高橋さん。これらのアイデアは、運営スタッフの皆さんで出し合い、楽しく安全な活動のために創意工夫を続けているそうです。

ところ：鳴野西 2-11-18



開始前・後の手洗い

間隔は1メートル以上

● 城東福社会館

「感染者を出さない」を合言葉に
サポーターが一致団結！

「サポーター全員で協力しながら、コロナ対策を行っています」というのは、徹底した除菌作業を行う『城東福社会館』のサポーターの皆さん。町会別に時間帯を2部に分け、入館前の検温・消毒後は、1部は直接2階の会場へ、早めに来られた2部の参加者は別の下駄箱から1階の待合へというようにルートも分け、極力接触を避ける仕組みをつくっています。

また、1部終了後には、使用した椅子、おもり(バンド)、施設の手すりを消毒。2部終了後には、これらに加えて床の消毒も行っています。さらに、「換気のため新たに網戸の設置も行いました」とは、片岡 城東地域活動協議会会長。今後も「感染者を出さない」を合言葉に、サポーターが一致団結して百歳体操を継続していきます。

ところ：鳴野東 3-13-7



マスクの着用

使用前・後は消毒して感染予防

新型コロナウイルスに負けない身体(からだ)づくり

日々のさまざまな場面で、“新しい生活様式”が取り入れられている現在。生命を守ることを第一に考えながら、地域活動でも大阪市の「地域活動再開ガイドライン」に沿って活動が再開されています。

その中で今回は、新型コロナウイルスに負けない身体づくりにもつながる『いきいき百歳体操』をクローズアップ。新しい日常を受け入れ、それぞれの地域でアイデアを出し合いながら感染対策に取り組んでいるようすをご紹介します。

● 成育コミュニティホール

“笑顔”で参加してもらうためにも
予防を徹底！

毎回30人前後の参加者がある『成育コミュニティホール』では、大きな掃き出し窓を開放し、施設のテラス部分でも体操を行っています。「人数が増えたときには、こうやってテラスを活かすことで、密にならないよう工夫しています」と、代表の早川さん。検温のための非接触型の体温計も用意し、入館直前の検温、そして手指の消毒も徹底しています。

また、体操の前後には、サポーターの皆さんで椅子も丁寧に消毒。おもり(バンド)は参加者各自が管理できるようにするなど、さまざまな対策を実施しています。自粛期間には再開を望む声がとても多かったという同施設。「ここに来て楽しかった!」と思ってもらえるためにも、感染予防を徹底していきます。

ところ：成育 1-6-19



換気を行う

入館前の検温

人数が多いので外のテラスをつかって体操

百歳体操でのコロナ対策

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、また体操や活動を楽しく長く続けるために、次の10のことに気をつけて対策を行いましょう。

連絡先の確認



手洗い待ちも間隔は1メートル以上

- 1 参加は体調が良いときに
- 2 マスクを必ず着けて
- 3 開始前・終了時の手洗い
- 4 間隔は1メートル以上
- 5 換気を行う
- 6 水分補給・熱中症予防を行う
- 7 慣れるまで
身体への負担は軽めに
- 8 声は控えめに
- 9 連絡先と出席の確認
- 10 物品の消毒