

• With コロナ

“新しい生活様式”で取り組む  
老人クラブ活動事例集

(一般財団法人) 京都府老人クラブ連合会

きらりクラブ京都

## はじめに



新型コロナウイルス感染症が拡大するなか、老人クラブの活動も自粛を余儀なくされるなど、大きな影響を受けています。

会員相互の「ふれあいの機会」が作れず、これまで培ってきたクラブとのつながりを継続することが難しくなりました。

また、外出を控えることにより、引きこもりによる「フレイル（虚弱）」が進行するなど、高齢者自身の健康にも大きな影響が出つつあります。

一方、そうした中でも、介護予防や友愛訪問など地域ぐるみの活動を継続されているクラブは数多くあり、その取組はますます重要性を増しています。

今後はワクチン接種の普及により、新型コロナも徐々に収束に向かうものと推測されますが、収束後もコロナ禍以前と全く同じ生活に戻れないことを覚悟する必要があります。

アフターコロナ（コロナ後）においては、「新しい生活様式」を取り入れながら、創意工夫を凝らした多様な活動が一層重要になってきます。

京都府老連では、皆さんのこれからの活動の参考にしていただくため、各地域の特色ある事例を集めて、本事例集を作成いたしました。

このような時期だからこそ、仲間同士で声をかけあい、知恵を出し合い、つながりを途絶えさせないよう、一緒に頑張っていきましょう。

令和3年10月

一般財団法人京都府老人クラブ連合会  
会 長 橋本 俊次

# 目次

## ■ 感染防止対策

- ・ 感染対策の「ガイドライン」で活動を継続 ————— 久御山町 1
- ・ コロナ禍の困りごと「相談室」を開設 ————— 福知山市 2

## ■ 友愛活動

- ・ マスクを通じて「友愛訪問」の輪を広げる ————— 伊根町・亀岡市 3
- ・ 「高齢者の孤立を防ごう」見守り活動 ————— 長岡京市 4

## ■ サロン活動

- ・ 健康づくりの輪「サロン de (で) すとれっち」 ————— 舞鶴市 5
- ・ コロナ禍での居場所づくり ————— 長岡京市 6
- ・ スマホの「LINE」でつながりを ————— 八幡市 7

## ■ 生活支援

- ・ 「ほのぼのサービス」で高齢者を支える ————— 笠置町 8

## ■ サークル活動

- ・ 感染対策ルールで「サークル活動」を再開 ————— 八幡市 9

## ■ 子どもの見守り

- ・ コロナに負けず、元気に登校 ————— 宇治市・八幡市・木津川市 10
- ・ 感染防止に配慮した「世代間交流」 ————— 宮津市 11

## 活動資料

- ・ 「クラブ活動は新しい生活様式で」（抜粋） ————— 12

この資料は、全国老人クラブ連合会が作成したもので、ホームページからご覧になれます。

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

# 感染防止対策

## 感染対策の「ガイドライン」で活動を継続

久御山町シニアクラブ連合会

会長：恵 達男 会員数：1,843人

### ● 感染防止対策で活動を継続

久御山町シニアクラブ連合会では、コロナ禍の中でも活動が続けられるよう単位クラブに対して支援を行っています。

物品面では、町内 29 の全クラブに「赤外線温度計」を支給し、室内を除菌消臭する「超音波噴霧器」と「オゾン発生器」も導入しました。

会議や研修会では、席毎に「パーティション」で区切り、「CO<sub>2</sub> モニター」で室内の二酸化炭素濃度を測定して 30 分毎に換気をするなど、できる限りの対策をして活動を続けています。



開会前の検温と名簿確認



噴霧器とパーティションによる感染防止



久御山町シニアクラブ連合会

### 感染対策

下記の注意事項をお守りください

- ① ご自宅で検温を行い、体温が 37 度以上の場合や風邪気味の方は、ご欠席ください。
- ② 5 階の受付で、必ず検温を受けてください。  
37 度以上確認された方は、参加をご遠慮いただきますので、ご了承ください。
- ③ 常にマスクを着用ください。
- ④ 入場時とお手洗い後の手指消毒は必ず行ってください。
- ⑤ 輪を投げる前には、必ず手指の消毒を行ってください。  
(レーンごとに消毒液設置あり)
- ⑥ 大声を出さない、会話は短く人と人の距離をあけてください。
- ⑦ エレベーター内での会話は控えてください。
- ⑧ 座席は、指定席にご着席ください。(イスに名札あり)



会場では、空気清浄オゾン機、二酸化炭素濃度測定器の設置、常に窓と出入り口の開放と換気を行い対応させていただきます。

お問合先 事務局 荒見苑:0774-44-3405

### ● 「ガイドライン」をみんなで守る

会議や行事にあたっては、感染対策のルールをみんなで考えて、みんなが守ることを申し合わせました。

感染対策のルールを守りながら、公式ワナゲやスポーツを楽しんでいます。



# コロナ禍の困りごと「相談室」を開設

福知山市老人クラブ連合会

会長：塩見建男 会員数：4,499人

### ● コロナ禍の困りごと相談を開始

コロナ禍での活動に関する困りごと「相談室」を1月に開設し、月～金曜日に事務局員が主に電話で対応しています。

きっかけは、緊急事態宣言等が出される中で、活動の範囲や方法についてクラブから問い合わせが多数寄せられたことでした。

これまで、月平均30件ほどの相談があり、加盟クラブだけでなく、地域の高齢者団体やサークルからも相談を受けています。



市老連事務局の電話相談



市老連の役職員

### ● 感染予防のノウハウを発信

相談を通して会員の声を聞くなか、赤外線温度計や消毒液を単位クラブに支給するなど、活動再開に向けた条件整備も進めることができました。

また、事務局を身近に感じてもらうことができ、単位クラブとのコミュニケーションにも役立っています。

さらに、これまで市老連の情報が行き届かなかった市内の高齢者団体・サークルにも情報を発信することができ、会員になってもらうなど、会員増強にもつながっています。



#### 【感染防止対策の手順】

- ・会場の手すりなどを消毒
- ・参加者の体調確認と検温  
(自宅または、参加時の検温)
- ・手洗いとアルコール消毒
- ・マスクの着用
- ・三密の回避と換気
- ・座席や出入口、トイレなど、会場内での三密を回避するための「コロナ対応スタッフ」を配置

## 友愛活動

# マスクを通じて「友愛訪問」の輪を広げる

伊根町老人クラブ連合会 会長：品川義高 会員数：83人  
亀岡市老人クラブ連合会 会長：林 昭 会員数：2,105人

府内の多くの市町村老連では、コロナ禍の中でも人とのつながりを絶やさないよう、「手作りマスク」を届ける友愛訪問を行っています。

「新しい生活様式」ではマスクは必需品。手作りマスクを通じ、友愛活動の輪が広がっています。

### ● 伊根町老連女性委員会のマスク作り



伊根町老連では昨年7月、女性委員18名が研修の一環として、マスク作りを行いました。

130枚のマスクを作り、町老連の全会員と関係機関に配布をし、大変喜んでいただきました。プレゼントしたマスクは、「もらったやつ付けてきたで」と、今でも使っています。



### ● 亀岡市老連の友愛訪問

「東つつじヶ丘シニア友の会」では、地区福祉協議会や民生委員さんと共同して、マスク作りに取り組みました。布やゴム等の材料を持ち寄り、これまで150枚以上のマスクを作成。

目的は、外出を自粛することで、一人暮らしの方が特に心配なことから、安否確認のためマスクを持って訪問することです。

「毎日が退屈だ」「早くみんなと話がしたい」「いつになったら落ちつくの？」など玄関先で様子を伺い、皆さんお元

気な様子で安心しました。



## 「高齢者の孤立を防ごう」見守り活動

やすらぎクラブ長岡京

会長：今堀正嗣 会員数：2,565人

やすらぎクラブ長岡京の各クラブでは、コロナ禍で外出や集まりが制限される中、高齢者の孤立を防ごうと、工夫を凝らした友愛活動を実施しています。

## ● 谷田わんわんパトロール

「谷田たちばな会」では、犬の散歩を兼ねて地区内の7つのコースをそれぞれが担当し、高齢者の方々に異変がないかパトロールを続けています。

谷田わんわんパトロール隊では、一人暮らしの高齢の方を中心に手作りマスクをはじめ、手洗いを徹底していただくための「レモン石けん」や外出先でも使える「携帯用消毒スプレー」などをお届けしています。

衣川隊長を先頭に、地元谷田まちづくりの会とも連携して3密を避けるよう啓発チラシも配布しました。



谷田わんわんパトロール隊

## ● 「お誕生日会」で月に1回集合

コロナ禍の中、常時集まることができないため、活動を休止したままのクラブも多くあります。

こうしたなか「滝ノ町老人クラブときわ会」では月に一度は集まろうと「お誕生日会」を企画しました。月に1回ですが、久しぶりの再会でお互いの近況を確認し合っています。

## ● 「見守り推進員」が一斉訪問

「調子福寿会」のふれあい見守り活動会では月に2回、見守り推進員19人が手分けして、70歳以上の老夫婦や一人暮らしのお宅を訪問しています。

一人暮らしで人としゃべる機会が少ないことから、玄関先で30分近く話をすることもあります。

ほとんどの会員が元気にされていましたが、中には体調が悪いという人もいて、保健センターに連絡して、健康状態を観察してもらった例もありました。



手作りマスクの製作に励む女性部

## ● 「サロンde(で)すとれっち」

舞鶴市では、地域の介護予防活動を支援するため、運動指導員を派遣する「サロンde(で)すとれっち」が進められています。

現在、市内では老人クラブをはじめ、100を超える団体で実施。コロナ禍で運動不足になりがちなか中、高齢者の健康づくりに大いに役立っています。



## ● 各単位クラブでの健康づくり

「匂崎乙礁会」では、月2回舞鶴イメージソング“My hometown 舞鶴”に振付をつけて、間隔を保ちながら健康体操を行っています。

「福来団地シニアクラブ」では、体操のほか、市の保健師さんから健康に関する話を聞いたり、茶話会をするなどして、月4回開催しています。

いずれのクラブも、講師を依頼するなど、老人クラブが主体となって企画・運営しています。

普段は楽しくおしゃべりをしながら体操をしますが、コロナ禍の中では、マスクをつけて間隔をあけ、また、室内の換気に気を配りながら、感染防止に十分注意して行っています。



匂崎乙礁会の健康体操



福来団地シニアクラブ



サロン活動

コロナ禍での居場所づくり

やすらぎクラブ長岡京

会長：今堀正嗣 会員数：2,565人

やすらぎクラブ長岡京では、平成26年から「健康づくり推進員」を設置し、地域において各单位クラブの推進員が中心となって、「サロン」等を企画・実施しています。

● コロナ禍でも、みんなと一緒に

「馬場延寿会」では、毎月2回馬場自治会館でサロンを開催。会員はもとより地域の一般高齢者も参加して、毎回約20名が活動しています。

長岡京市の高齢介護課や東地域包括支援センターの協力を得て、体を動かしたり、ゲームを楽しんだりしています。

コロナ禍の中でも中止をせずに、検温やマスクを着用して「通いの場」を継続してきました。「茶話会」は現在休止していますが、コロナが収束し、みんなでワイワイとおしゃべりできる日を楽しみにしています。



マスクをつけてゴムゴム体操

【馬場サロンの活動内容】

- ・ゴムゴム体操・ダーツ・公式ワナゲ
- ・健康ミニ講座
- ・茶話会（コロナにより休止中）



コロナ前の茶話会（令和元年）

馬場サロン

一緒に運動しませんか？どなたでも気軽にお立ち寄りください！

令和3年9月14日（水） 午後1:30～2:30

【内容】・ゴムゴム体操 ・ウエルネスダーツ  
・ミニ講座「認知症のおはなし」



令和3年9月28日（水） 午後1:30～2:30

【内容】・体操 ・公式ワナゲ



～認知症の人とその家族が安心して暮らしつつつづかれる地域づくり～

馬場サロンぷらす

日時：令和3年9月25日（土） 午後1:00～3:00

場所：馬場自治会館周辺 内容：認知症の人への声かけ訓練

☑子どもさんの参加もお待ちしております（詳しい案内は長岡京ライフ9月号掲載）

☑事前（8/24・9/14）に馬場サロン内で認知症のミニ講座を行います

※人数制限をさせていただく場合があります。

※ご自宅での検温、マスク着用のご協力をお願いします！

今後の予定

10/12・10/26・11/16・11/30

※いずれも火曜日 午後1:30～です

もちもの

- 動きやすい服装 ●汗拭きタオル
- 水分補給用の水やお茶 ※ゴムは用意します



地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢のみなさんを、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から支えるための相談機関です。ご自身のこと、ご家族のこと、お気軽にご連絡ください。

長岡京市東地域包括支援センター 電話075-963-5508

サロン活動

スマホの「LINE」でつながりを

八幡市老人クラブ連合会

会長：小山文明 会員数：4,082人

● 「LINE」でグループ会話

「美濃山グリーンクラブ」では、コロナを機に、LINEでのグループ会話を始めました。

スタートから右往左往の連続で、グループへの招待から始め、第1回の連絡伝達まで1月近くかかりました。

しかし、今では事務のやり取りから「オンライン会議」もできるようになりました。

歳がいくと新しいことに躊躇するものですが、「何とかやるやろう」の心境でチャレンジ！

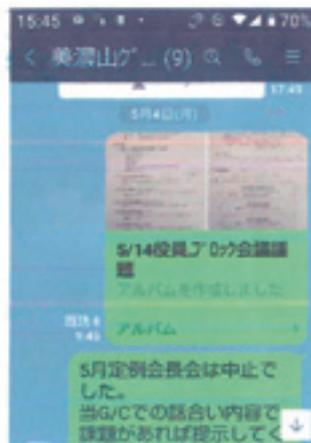
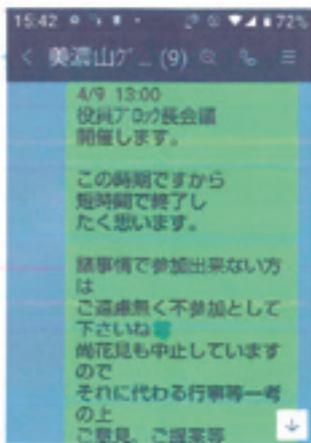
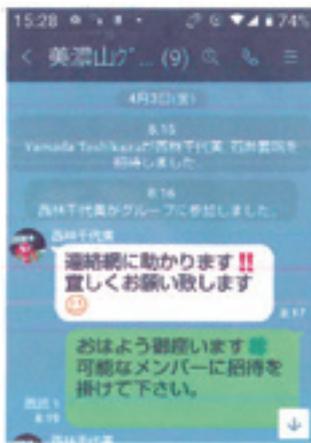
今ではスマホで楽しく会話し、一部の人は「オンライン飲み会」にも挑戦しています。

● コロナ禍でも元気はつらつ

そのほかの活動として、一人暮らしの方への声かけをはじめ、毎月2回30分程度「自分たちの体操教室」を自治会集会所で行っています。

「遠くの親戚より近くの他人」との言葉があるように、コロナ禍の今だからこそ、近隣の方々との普段のお付き合いがいかに大切であるかを実感しています。

“楽しく元気に暮らす”ためにも、いろんな活動で仲間づくりをし、続けることで“健康寿命”を延ばしていきましょう！



## 生活支援

## 笠置町

# 「ほのぼのサービス」で高齢者を支える

笠置町老人クラブ連合会

会長：和田栄雄 会員数：527人

### ● ちょっとした困りごとに応える

笠置町は一人暮らしの高齢者世帯が多く、住民からは「家の電球を換えてほしい」、「庭の草が気になる」など、ちょっとした困りごとが老人クラブにも寄せられていました。

同じ頃、笠置町社会福祉協議会では、「絆ネット事業」がスタートし、社協と老人クラブが協同して、平成27年10月に立ち上げたのが「ほのぼのサービス“おたがいさま”」です。

### ● 地域の高齢者が高齢者を支える

「困った時はおたがいさま」を合言葉に、住民同士の見守りと助け合いの活動を地域ぐるみで進めています。

助ける側の協力会員は現在28名で、うち老人クラブの会員が16名と、老人クラブもサービスの担い手となっています。



協力会員（老人クラブ）の剪定作業

## ほのぼのサービス「おたがいさま」

こまった時はおたがいさま

そんな気持ちが集まって活動が始まりました。「誰にでもやさしく、安全で暮らしやすい町」を目指し、訪問した高齢者の見守りを兼ねた住民同士の助け合い事業です。日常生活のちょっとした困りごとに対し、軽微な作業をととして住民同士のつながりを築きます。

◎対象：65歳以上の高齢者世帯、ひとり暮らし世帯  
笠置町在住で何らかの理由により日常生活に支障のある方

◎受付時間：平日午前9時～午後5時まで（電話95-2750）  
（土・日・祝日 年末年始（12/28～1/4）は休み）

◎利用料：1時間 600円 30分 300円



笠置町社会福祉協議会 笠置町老人クラブ連合会

### ● コロナ禍での取組

コロナ禍により、二カ月ほど活動を中断していましたが、利用者のニーズが高いことから、活動を再開。現在、感染防止のため、室内での作業はできるだけ時間を短縮し、屋外の活動を中心に行っています。

最近では、離れて住む家族からの安否確認を兼ねた「お弁当の配達」や「見守り」、「ごみ出し」など、依頼が増えてきました。

#### 【利用件数】

令和元年度	66件	115時間
令和2年度	106件	124時間

## 感染対策ルールで「サークル活動」を再開

八幡市老人クラブ連合会

会長：小山文明 会員数：4,082人

八幡市老連には、趣味の部会が13クラブあり、約300人が参加しています。

一旦休止していたサークル活動を昨年9月から再開し、みんなで決めた感染対策を守りながら活動しています。

### ●「健康マーじゃん」を再開

再開にあたっては、感染防止のため、透明ビニールを貼ったパーテーションを会員みんなの手作りにより作成。

①マスク着用、②しゃべらない、③牌の消毒、そして④間隔をあけて行っています。



中断していた大会も再開し、第4回大会は密を避けるため、参加人数も予選を勝ち抜いた20名に絞りました。

久しぶりのマーじゃん大会とあって、参加者の表情は笑顔にあふれていました。



### ●マスクで「手話コーラス」

「手話コーラス」は発足して6年になり、今では会員数も40名を超え、会員増強にもつながっています。

マスクやフェイスシールドをして歌うのは、慣れなくてやりにくい面がありますが、数カ月ぶりに仲間と会い、ともに歌える喜びを満喫しています。

活動では、次のようなルールを申し合わせています。



#### 【感染防止のルール】

- ① マスクやフェイルシールドを付けて歌う
- ② 歌声をあまり張り上げない
- ③ マイクは1人が使うたびに消毒する
- ④ 約30分おきに窓を開けて換気
- ⑤ 終了後、備品の消毒・掃除を行う

### コロナに負けず、元気に登校

宇治市連合喜老会	会長：武藤 守	会員数：2,381人
八幡市老人クラブ連合会	会長：小山文明	会員数：4,082人
木津川市老人クラブ連合会	会長：中島英一	会員数：3,576人

#### ●「宇治市連合喜老会」の交通安全指導

「八幡あやめクラブ」では、朝の登校時に5箇所に分れて計10名が安全指導を行っています。

兎道第二小学区では、老人クラブとPTA、福祉委員で「子どもを守る会」を組織し、地域ぐるみで見守り活動を16年続けています。



#### ●「八幡市老連」の安全確保

「男山第3住宅はるかぜ会」では、16年前から雨の日も風の日も毎日、通学路の安全確保を続けています。

特に小学校前の大きな横断歩道は一度に30名の児童が渡る時もありますが、常時4名で安全を確保。

長い年月のなか昔の児童がママになり、今では二世の子どもたちが登校するようになりました。



#### ●「木津川市老連」の見守り

山城町上粕地区の「三ツ郷会」・「二番区積年クラブ」では、それぞれの担当場所を決めて、児童の見守りを20年近く続けています。

子どもたちはコロナに負けず、「おっちゃん、おはよう！」と今日も元気に登校しています。



## 感染防止に配慮した「世代間交流」

宮津市老人クラブ連合会

会長：橋本俊次 会員数：1,007人

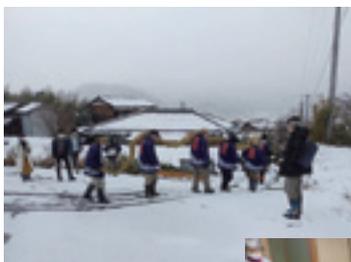
宮津市老連では、子ども会や地元の自治会と共催して世代間交流の事業を実施しています。

### ● 児童とチューリップの植え付け

「須津長寿会」では、毎年、吉津小学校の児童とチューリップの植え付けを行っています。

「花いっぱい運動」に取り組んでいますが、コロナ禍の今回は、①会話するのを避ける、②参加者には家で体温を測ってから来てもらう、など、感染防止に配慮して実施しました。

プランターに植えた球根が色とりどりの花を咲かせるのを心待ちにしています。



伝統の祭りを継続  
(令和3年)

### ● 伝統の「蛇綱祭り」を継続

「今福福寿会」では、毎年1月19日に奇祭として全国的にも有名な「蛇綱祭り」を実施しています。この祭りは、無病息災を祈願して、もともと青年団の手で行われてきましたが、戦後長らく途絶えていたものを昭和55年頃に老人会が祭りを復活しました。

以来今日まで、伝統の祭りを地元の宮津小学校の児童も参加して継承しています。

コロナ禍の中で、中断することも懸念されましたが、今年は大人だけで感染防止に気を付けながら祭りを継続することができました。

コロナ禍前のように、来年は子どもたちと一緒に蛇綱を担げることを願っています。



コロナ禍前に子どもたちと  
(令和元年)



# 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。



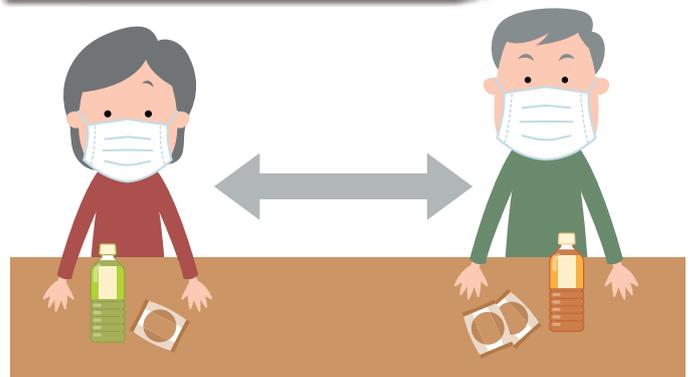


## ● からだを動かす活動 (体操、ニュースポーツなど)

- 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。
- 食事中の会話はしない。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℃)
・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。
- 用具や多くの人に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

# 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。

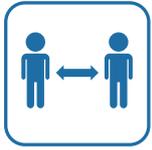


今できる交流、つながりを  
考えましょう。

- 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。

# 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。



(一般財団法人) 京都府老人クラブ連合会  
きらりクラブ京都 (愛称)

〒604-0874 京都市中京区烏丸通丸太町下ル ハートピア京都8階

☎ (075) 256-7955 FAX (075) 256-7956

ホームページ [京都府老人クラブ](#)  Eメール: [mail@k-furouren.or.jp](mailto:mail@k-furouren.or.jp)



きらっ都くん