

【活動継続コース・リハビリ専門職派遣事業利用にあたってのお願い】

帯広市では、新しい生活様式を取り入れながら事業を実施しています。活動継続コース及びリハビリ専門職派遣事業については、本書をご確認のうえ事業をご利用いただきますよう、ご理解ご協力をお願いいたします。

1 事業利用にあたってのお願い

① 事前に参加者に対し、以下の説明と協力依頼をお願いいたします

- ・事前に体温を計測し、発熱や風邪の症状がある場合は参加を控えること
- ・参加中に具合が悪くなった場合や発熱があることがわかった場合、速やかに周囲の方から離れ、帰宅すること
- ・活動時には各自が感染予防対策を行うこと
- ・参加者名簿の作成など、活動参加者へ連絡が取れる体制を取ること

② 活動時の感染予防対策の実施をお願いいたします

- ・会場に入る際や事業実施中、終了後の手洗い
- ・マスク着用（熱中症予防のため、こまめな水分補給、無理のない活動を心がける）
- ・参加中の咳エチケット、手が届く範囲以上（できるだけ2m、最低1m）の距離をとる
- ・大きな声を出す機会を少なくし、会話の際は正面に立つことを可能な限り避ける
- ・窓やドアを開けて活動する。難しい場合は1時間に1回以上の換気を行う（5～10分程度）



**上記①と②ができない場合は講師を派遣できませんので、
利用をお断りすることがあります**

安全に講師を派遣できるよう、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

2 自宅でできる介護予防に取り組みましょう

電話での人との交流、散歩や自宅でできる体操など、感染のリスクが低い方法で介護予防に取り組みましょう。帯広市作成の「オビロビ（有酸素運動の動画）」や「健康ロードマップ帯広（ウォーキングマップ）」を市ホームページで視聴できるほか、健康推進課で配布しています。また、一般社団法人日本老年医学会作成「高齢者として気を付けたいポイント」も参考にしてください。

帯広市市民福祉部地域福祉課地域包括ケア係（電話 65-4113 FAX23-0158）