

感染再拡大防止徹底要請！

介護予防センター利用時の新型コロナウイルス感染症対策のお願い

～利用者のみなさんへ～

介護予防センターでは、「芦屋市新型コロナウイルス感染症対策公共施設利用ガイドライン」を踏まえ、新型コロナウイルス感染拡大予防に取り組んでいます。

感染を防ぎ、介護予防センターを継続して利用していただくためには、利用者お一人おひとりのご協力が必要不可欠であることをご理解いただき、次の内容を守っていただくよう、ご協力をお願いします。

1 次の方は来場を控えてください。

- 体調が良くない場合
自宅で検温し、発熱（37℃以上）または咳・咽頭痛その他の感冒様症状を呈しているときは利用を控えてください。
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

2 来場時に、次の項目を遵守してください。

- 大きな声を出す、歌う、息を吹く楽器を使用する、呼気が激しく、または大きくなる室内運動、調理・会食（飲酒不可）を伴う活動を行う場合は、各室に定められた利用定員数の半分以上を上限として利用してください。マスク着用など、より一層の感染防止対策を講じてください。

※裏面の「感染防止対策強化事例」参照

- 入り口において、アルコール消毒又は石けんによる手洗いを必ずしてください。
- 受付に並ぶとき、座席に座るとき、活動するときなどは、人と人とが接触しない程度の距離を確保してください。ただし混雑時には、身体的距離（最低1メートル）を確保してください。

3 利用時に、次の項目を遵守してください。

- 参加受付時等の運動を行っていない際や、会話をする際には必ずマスクを着用してください。
- 人と人とが接触しない程度の距離を確保してください。ただし混雑時には、身体的距離（最低1メートル）を確保してください。長時間の滞留や真正面での飲食や会話をしないよう協力をお願いします。
- 運動中に唾や痰を吐くことを控えてください。
- タオルの共用はしないようにしてください。
- 飛沫を防止するため、トイレの蓋を閉めて汚物等を流してください。
- 使用済みのマスク、ゴミなどは、持ち帰りをお願いします。
- 鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に入れ密閉して廃棄してください。
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等は持ち帰ってください。

4 利用についてのご案内

- 当面の間、予約制にて実施します。
- 当面の間、おひとりあたりの利用回数の上限について、以下のとおりとします。
運動プログラム：1日1レッスン、週3日まで
トレーニングマシン：1日1枠、週3日まで
- 運動プログラムの実施内容については、呼吸の激しくならない静的な内容にて行います。
- トレーニングマシンを利用の際は、呼吸が激しくならないよう、運動強度にご注意ください。
- トレーニングマシン利用後は、マシンをアルコールで消毒してください。
- 安全のため、スタッフの指示に従ってください。
- 利用後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに介護予防センターに報告してください。

5. 予約についてのご案内

- 予約方法の詳細については、予定表に記載しています。
- 予約受付時間 ※月曜日の予約は、前週金曜日に受付開始
(運動プログラム)
【午前のプログラム】前日の午前8時30分から受付開始(先着順・定員各15名)
【午後のプログラム】前日の午後0時30分から受付開始(先着順・定員各15名)
(トレーニングマシン利用)
前日の午後2時から受付開始(先着順・定員各5名)

※予約の受付はお電話のみです※

介護予防センター TEL : 31-0628

3つの「密」を避けましょう

① 密閉空間

- 30分に1回5分程度、窓やドアを開放して換気する
- 換気を行う際、活動を停止するなど近隣の迷惑とならないよう配慮する(騒音に注意する)

② 密集場所

- 歌う、息を吹く楽器の使用、運動、飲食で利用する時は定員の半分以上を上限として利用する
- 人と人とが接触しない距離を確保する

③ 密接場面

- 常にマスクを着用する(飲食の時を除く)
- 真正面での会話や発声、飲食を控える

3つの密（密閉・密集・密接）を避ける感染防止対策強化事例

「芦屋市新型コロナウイルス感染症対策公共施設利用ガイドライン」より抜粋

以下に示す目的で屋内施設を利用される場合には、マスクの着用をはじめとする感染防止対策の強化が必要となりますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

発声・歌唱等を行う演者と参加者の距離は、一定の距離（最低2メートル）を確保してください。

●大きな声を出すこと、歌うこと（例：合唱、コーラス、カラオケ、詩吟、民謡など）

- ・人と人との間隔を十分に空け、対面となる場合はより一層の飛沫防止対策を講じてください。

（対策例：マスク着用時は前後1m左右50cm、未着用時は前後2m左右1m等）

- ・複数で発声する場合は、一列または交互に並ぶなど十分な間隔を空け、飛沫防止対策を強化してください。

（対策例：できるだけ壁側に向かって声を出す、歌わない方はマスクを着用するなど）

※壁側に向かって声を出した場合は、飛沫が飛んだ部分の消毒をお願いします。

●吹奏楽器を使用すること（例：管楽器、オカリナの演奏など）

- ・より一層間隔を空け、飛沫防止対策を講じてください。
- ・複数で楽器を演奏する場合は、一列または交互に並ぶなど十分な間隔を空け、飛沫防止対策を強化してください。

（対策例：できるだけ壁側に向かって演奏する、演奏しない方はマスクを着用するなど）

※壁側に向かって演奏した場合は、飛沫が飛んだ部分の消毒をお願いします。

●運動を伴う活動（例：卓球、ダンス、ヨガ、踊り、健康体操など）

① 呼気が激しくなるような運動（例：卓球、ダンスなど）

- ・より一層間隔を空け、運動中は大きな声で会話、応援を行わないようにしてください。

② ①以外の運動（例：ヨガ、踊り、健康体操など）

- ・人と人との間隔を十分に空け、感染防止対策を講じてください。

上記①、②については、対面とならないよう配慮してください。やむを得ず対面となる場合には、より一層の飛沫防止対策を講じてください。

●調理・会食を伴う活動（例：調理実習、講話や調理後に会食するなど）

- ・会食するとき以外は必ずマスクを着用してください。
- ・食事時の会話は厳禁です。
- ・大皿は避けて料理を個々に分け、他者と共有することのないようにしてください。
- ・座席の配置は十分に距離をとり、対面とならないようにしてください。
- ・飲酒は認められません。