

# 通いの場（高齢者サロン）等の 代表者・参加者の皆さまへ

## 1. 集まって活動するときは 感染対策を徹底しましょう

「活動するときに気をつけていただきたいこと10箇条」  
を参加者全員で確認し、感染対策を徹底してください。

### (1) こまめに手洗い・消毒をしましょう

見えない汚れを落とすために石けんを使いましょう。

消毒液は、たっぷり使うことが有効です。



### (2) マスクは正しく着用しましょう

マスクは、正しく着けてこそ効果があります。

鼻からあごまでしっかり覆い、隙間ができないように着けましょう。



### (3) 3密（密集・密接・密閉）を避けましょう

1密でも感染拡大のリスクは高まります。「ゼロ密」で活動しましょう。

## 2. フレイル予防を続けましょう

「動かない、食べない、歯磨きしない、会話しない」状況が続くと、心身機能や認知機能の低下につながります。



最近衰えを感じることはありませんか？

大分県版フレイルチェックシートを使って、フレイル度を確認しましょう！