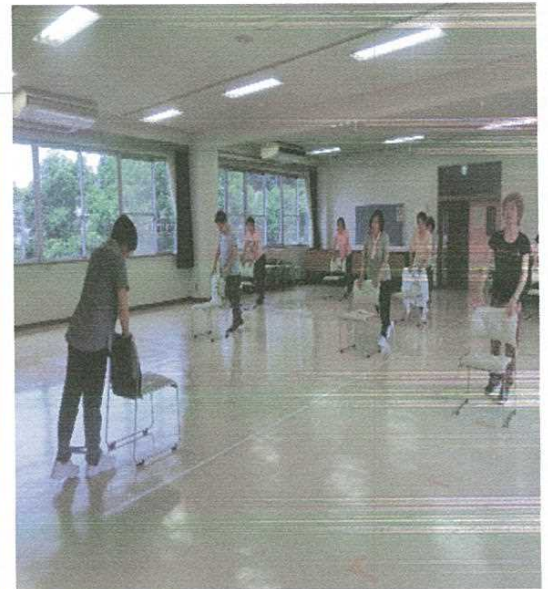


久しぶりの健康づくり体操でした

6月11日、13時30分から中央公民館2F会議室は、新型コロナウイルス感染予防のための貸し出し禁止処置あけの最初の取り組みです。

3密(密閉、密集、密接)を避け 窓を開けソーシャルデスタンスをとり心地良い汗をかきました。

帰りには 椅子など手の触れた箇所を空ふきをしました。参加者名簿を作り、健康チェックをやらないなど当分は新型コロナウイルス感染予防体制になります。



行事予定 ('20年7月)

1(土)

* 仕分け

9時30分サテライト長瀬

2(木)

* 支部運営委員会

13時30分サテライト長瀬

9(木)

* 健康づくり体操

13時30分中央公民館

17(金)

* 原水禁平和行進(スタンディング)

17時~長瀬フジマート前

20(月)

* 支部長会議

9時半~生協病院

* 皆野長瀬のうたごえ

13時30分~ふれ愛ベース長瀬

21(木)

* 利用委員会

13時30分~ 生協病院

* 保健委員長会議

新型コロナウイルス感染予防のため中止

* 社保長会議

新型コロナウイルス感染予防のため中止

* 街頭健康チェック

新型コロナウイルス感染予防のため中止

* グランドゴルフ

新型コロナウイルス感染予防のため中止

* パソコン教室

新型コロナウイルス感染予防のため中止

* 手作りの会

13(月)、20(月)

皆野集いの家

アコーディオンは心地良い音色を響かせました

3月15日(月)、13時30分～ふれ愛ベース長瀬で 皆野長瀬のうたごえが
開かれました。会場入場には検温、マスク着用が原則です。

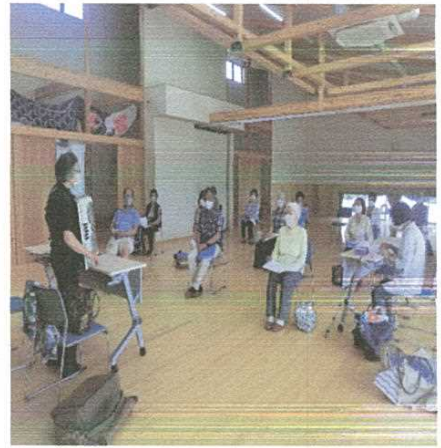
一人一人の間隔をあけ、かえりには軽くから吹きをして帰りました。

「マスク着用で歌うのははじめてだね」「意外と歌えるもんだね。みんなの声も
聞こえるね」とあまり気にならない様子です。アコーディオンの鈴木幸子さんも

「わたしももっと伴奏をしっかり練習しなくては……」と意気込んでいました。

長瀬は10名、皆野は5名でした。

次回からは 会費400円、毎月第4木曜日と決まりました。しかし7月は第3月
曜日(20日) 13時30分～ ふれ愛ベース長瀬と決まりました。



お知らせ

健康づくり体操

日時 7月9日 13時30分～

場所 中央公民館

内容 ストレッチ体操、ロコモ体操、セラバンド体操、キャップバック体操他
新型コロナウイルス感染予防の措置をとりながら実施します

皆野長瀬のうたごえ

日時 7月20日 13時30分～

場所 ふれ愛ベース長瀬

内容 アコーディオン伴奏 新型コロナウイルス感染予防の措置をとりながら実施します

会費 400円

活動再開にあつての留意点

医療生協さいたま新型コロナウイルス対策本部

2020年5月26日

感染予防の基本

- * マスク、手洗いなどの標準的な感染予防策を徹底します。
- * 発熱や風邪症状があるときは参加を控えます。
- * 3密(密閉、密集、密接)をさげましょう。

活動上の留意点

- ① マスク着用(サージカル、布)
- ② 活動前後の手洗い(アルコール手指消毒)等
- ③ 自宅で体温を測定して参加。発熱症状、風邪症状、体調不良時は参加を控える
- ④ 可能な限り窓は開放し十分な換気を行う(1時間に2回程度)。エアコン使用時行う
- ⑤ 座席は、従来の座席を一つ置きに使用し、隣人との間隔を一メートル以上あける
- ⑥ お茶以外の飲食は出来る限り避ける、(マスクの無い状態で向き合つて食べることはなるべく控える)
- ⑦ 歌や大きな声を出す活動は控える
- ⑧ マスク熱中症に留意し、水分をしっかりとる。