

# 6月 西岡荘だより

## 西岡荘とは

地域の60歳以上の方に健康で明るい生活を送っていただけるよう、各種の相談に応じるとともに、健康の増進や教養の向上を支援し、レクリエーションのための設備や娯楽器具等の提供を行う施設です。各種講座を開講し、各種同好会を支援し、また様々な行事も開催しています。

## ワクチンや治療薬が開発されるまでの間、 「新しい生活様式」を取り入れ、 新型コロナウイルスをみんなで乗り越えましょう！

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議 発表（5月4日）

### 1 一人ひとりの基本的感染対策

#### ●感染防止の3つの基本

#### ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ
- 家に帰ったら**まず手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

#### ●移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える**
- 帰省や旅行は控える。出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする
- 地域の感染状況に注意する

### 2 日常生活を営む上での 基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒**
- 咳エチケットの徹底
- 小まめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱や風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

**囲碁・将棋、浴場  
開放などは、お休み  
しています。**

### 3 日常生活の各場面別の生活様式

#### ●買い物

- 1人または少人数**ですいた時間に
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控える
- レジに並ぶときは、前後にスペース**
- 電子決済の利用
- 通販も利用

#### ●公共交通機関の利用

- 混んでいる時間帯は避けて**
- 会話は控える
- 徒歩や自転車利用も併用する

#### ●食事

- 対面ではなく横並びで座ろう**
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 料理に集中、**おしゃべりは控える**
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて
- 屋外空間で気持ちよく
- 持ち帰りや出前・デリバリーも

#### ●娯楽・スポーツなど

- 公園は**すいた時間・場所を選ぶ**
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは**距離をとる**マナー
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 冠婚葬祭などの親族行事**
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない
- 多人数での会食は避けて

### 4 働き方の新しいスタイル

- 時差通勤**でゆったりと
- テレワーク**やローテーション勤務
- 対面での打ち合わせは換気とマスク
- オフィスは広々と
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン

# 6月行事予定

日	火	水	木	金	土	
<b>31</b> 休館	<b>1</b> 大 楽々元気体操 10:00~11:30 中 五美会 9:00~16:00	<b>2</b> 大 あじさい 9:30~11:30 中 卓球同好会 13:00~16:00	<b>3</b> 大 カラオケ同好会 9:30~16:00 中 卓友会 9:00~12:00	<b>4</b> 大 カラオケ同好会 9:30~16:00	<b>5</b> 中 卓球同好会 9:00~12:00	<b>6</b>
<b>7</b> 休館	<b>8</b> 大 杏子の会 13:00~16:00 中 五美会 9:00~16:00	<b>9</b> 中 卓球同好会 13:00~16:00	<b>10</b> 大 カラオケ同好会 9:30~16:00 中 卓友会 9:00~12:00	<b>11</b> 大 カラオケ同好会 9:30~16:00	<b>12</b> 大 太極拳同好会 13:30~15:00 中 卓球同好会 9:00~12:00	<b>13</b> 中 なかよし会 10:00~16:00
<b>14</b> 休館	<b>15</b> 大 楽々元気体操 10:00~11:30 中 五美会 9:00~16:00	<b>16</b> 中 卓球同好会 13:00~16:00	<b>17</b> 大 カラオケ同好会 9:30~16:00 中 卓友会 9:00~12:00	<b>18</b> 大 カラオケ同好会 9:30~16:00	<b>19</b> 中 卓球同好会 9:00~12:00	<b>20</b> 大 なかよし会 10:00~16:00 茶 JARL倉敷クラブ 9:00~17:00
<b>21</b> 休館	<b>22</b> 中 五美会 9:00~16:00	<b>23</b> 中 卓球同好会 13:00~16:00	<b>24</b> 大 カラオケ同好会 9:30~16:00 中 卓友会 9:00~12:00	<b>25</b> 大 カラオケ同好会 9:30~16:00	<b>26</b> 大 太極拳同好会 13:30~15:00 中 卓球同好会 9:00~12:00	<b>27</b> 大 なかよし会 10:00~16:00
<b>28</b> 休館	<b>29</b> 大 杏子の会 13:00~16:00 中 五美会 9:00~16:00	<b>30</b> 中 卓球同好会 13:00~16:00	この予定表は、5月19日に作成しました。 変更になることがありますのでご了承ください。			

<追記>

囲碁・将棋、浴場開放などは、3密を避けるため、当面の間、お休みします。

倉敷市西岡荘

TEL 423-2265

FAX 086-423-2265

ホームページ

〒710-0005 倉敷市西岡1824-2

開館時間 8:30~17:15

休館日 日曜・祝日・年末年始

倉敷市西岡荘検索

