

遊学館

～桂林公民館だより～

—発行—

桂林公民館
上城内2-11

TEL 24-3131

館長 高倉謙二
主事 廣瀬さや香

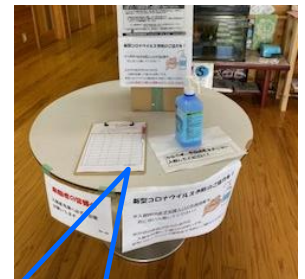
桂林公民館の使用について

桂林公民館では感染防止対策を講じた上で、6月1日（月）より開館することとなりました。つきましては下記感染防止対策を遵守いただき、ご使用いただくようお願いいたします。

【利用時間】 平日9時～17時

（夜間・土・日・祝日の利用はできません。）

- ① マスクの着用と当日検温の上、利用者や座席の十分な間隔を確保します。
- ② 入退出時や集合場所等において人と人との十分な間隔（できるだけ2m目安に）を確保していただきます。
- ③ 適切な換気を行います。（1時間に一度程度）
- ④ 入館時に必ず手指消毒を行っていただきます。
- ⑤ 利用者名簿の記載、提出が必要です。
（利用者全員の氏名、住所、連絡先、朝の体温）
- ⑥ 備品の共有などは行わないようお願いいたします。
- ⑦ 机やイスは職員が準備いたしますので、お声がけをお願いいたします。



ロビーに手指消毒液を設置しております。入館時にご使用下さい。また、来館者名簿にも記載をお願いいたします。

■利用を控えていただく方

- ・ 高齢者及び持病をお持ちの方や妊婦の方で、体調に不安を感じる方

■活動の内容によって利用を控えていただく団体

- ・ 大声での発声、歌唱等を行う団体
- ・ 近接した距離での会話等を行う団体
- ・ 身体接触を伴う練習等を行う団体
- ・ 楽器等の物品を共有して使用する団体



社会的距離を確保するには、目印をつけておきます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の3つの密を避けるための手段ですので、施設利用の皆様におかれましては、こうした取組について、ご理解とご協力をお願いいたします。

熱中症に気をつけましょう！！

☆マスク着用時の注意



マスクは顔のほぼ半分を覆うため、熱がこもりやすく、呼吸による「放熱」も難しくなり、熱中症になる可能性が高まります。また口の渴きを感じにくくなるので、脱水に気づくのが遅くなるから注意が必要です。

※屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、適宜マスクを外しても大丈夫です。

☆熱中症は予防が大切



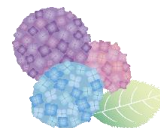
◆暑さをさける・・・屋外では日陰を選んで歩いたり、帽子をかぶったりしよう。

◇服装を工夫・・・吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。

えり元はゆるめ、熱気や汗が出て生きやすいように通気しましょう。

◆こまめな水分補給・・・こまめな水分補給が最も大切です。※アルコールはNG

◇急に暑くなる日に注意・・・梅雨の合間に急に暑くなった日など、体が暑さに慣れていない時は熱中症が起こりやすくなります。徐々に慣れるように工夫しましょう。



☆熱中症かな？と思ったら

まずは涼しい場所へ移動し体を冷やそう

◇風通しの良い日陰や、クーラーなどが効いている室内などの涼しい場所へ移動しよう。

◆マスクを外す、衣類をゆるめる、体に水をかける、濡れタオルを当てたりうちわであおいだりしましょう。

◇冷たい水を飲みましょう。またたくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩飴などで塩分補給をしましょう。

◆自分の力で水分の摂取が出来ない場合や、意識障害が見られる場合は、すぐに病院に搬送しましょう。



ステップ地域教室の再開について

2月中旬より教室の休止を行っておりますステップ地域教室の再開につきましては、9月末まで見合わせることにいたしました。見合わせの判断理由につきましては以下の通りです。

【判断理由】

- ◎ 健康チェックにおける血圧測定等、共有して利用する備品が多いこと、又その消毒の環境面の配慮が難しい。
 - ◎ 運動を行う際に、3密を避ける等の環境的配慮が難しい。
 - ◎ ステップ教室の利用者の多くは、65歳以上の高齢者であり、また生活習慣病を保有しているハイリスク者が少なくないため、マスクを着用しての運動は、身体への負担が強すぎると考える。
- 以上のことから、ステップ地域教室の再開見合わせを判断いたします。

※ 教室再開見合わせについて、ご意見ご要望等ある方は、市役所担当課までお問合せください。担当課：健康保険課健康支援係 TEL：24-3000

お皿や調理道具 を寄贈いただき ました

隈町にお住まいの時枝様より桂林公民館へ小鉢や大皿、鍋など数点を寄贈していただきました。ありがとうございました。

