

掲示板用

中西クラブの皆さまへ

■年内の会議・行事・活動を見合わせます

令和2年6月28日

中西クラブ 会長 田中 進

新型コロナウイルスによる「緊急事態宣言」は解除されましたが、各地での感染は続いており、第二、三波の来襲を懸念する専門家の声も聴かれます。

このような状況下、中西クラブでは感染防止のため、引き続き、年内の活動を見合わせることにいたします。

記

■年内見合わせる会議・行事・活動

- ・定例会(くつろぎ処) ・グランドゴルフ ・ラジオ体操
- ・バス旅行 ・お料理教室など ・健康ウォーキング

☆「健康ウォーキング」は、状況を見て実施を検討します。

☆「お誕生祝い」のお届けは、状況を見て再開します。

外出を自粛し「毎日、家にいてください」ということは、高齢者にとっては非情にして辛いことかと思いますが、高齢者は感染すると重篤になることが多いとされていますので「辛抱」してください。

●外出を自粛するために

- ・お買い物は、なるべく「まとめ買い」、出前や通販も利用する。
- ・医院の処方箋は電話でお願いして受け取りは若い人に頼む。
- ・申告、届け出、書換等の×切日は延長ができないかを確認する。

●どうしても外出しなければならないときは ★2メートル離れる。

- ・外出時は「マスク着用」、帰宅後は入念に「手洗い」をする。
- ・お買い物は空いている時間帯を利用する。
- ・近隣、路上、レジ、車内などで、なるべくおしゃべりをしない。

♥外出を自粛しても前向きに健康的に過ごしましょう

- ・電話でお友だちとおしゃべりしてお互いに励まし合いましょう。
- ・家にいても極力身体を動かしましょう。(時間を決めるとよい。)
- ・ときには人の少ないところを散歩しましょう。(中央公園など)
- ・「熱中症」に注意しながら、こまめに「換気」しましょう。

◎一日でも早くコロナが収束し、通常の生活ができる日が戻って来ることを願って、希望をもって待ちましょう。

※相談事がありましたら「090-8779-8024」田中まで

★回覧自粛中につき、今後は、この「掲示板」をご覧ください。