

高齢者の皆様へ

～新潟の新しい生活様式（お茶飲み編）～

普段の生活に「新しい生活様式」を取り入れ、健康的な生活が送れるよう、具体例をご紹介します！今回は友人や近所の人との「お茶飲み」です。

1 毎朝の体温測定、健康チェック、手洗いは忘れずに！



- ◆熱がある、風邪の症状があるときはお茶飲みに行かない
- ◆お茶飲みにお邪魔したらまず石けんで手洗い、帰宅後もすぐに石けんで手洗いを（手指消毒用アルコールの使用も可）



2 気の合う数人と適度な距離をとって



お茶を飲んだらマスクをしよう



1 ～ 2 m

3 密避けて、天気がよい日は縁側で！

3 お茶碗、箸の共用はやめましょう



お茶やお菓子は各自で準備
感染予防で後片付けも簡単！

友人、家族とは、
まめに電話やメール
等で連絡を！



日記を兼ねて行動記録をつけてみましょう