



とまり木通信

2020年 6月号

新しいプログラム様式！



感染症予防のためいろいろな面で自粛が求められてきましたが、6月は少しずつプログラムをコロナ以前に近い形へ戻していきました。そのような中でも感染予防の継続は大切なので、新しい生活様式にあやかり「新しいプログラム様式」で工夫しています。「コロナ対策講習会」の実施、「机上訓練」による避難訓練、少人数・広いスペースを保ったスポーツなどを行いました。再開した外出も人数を考慮するなど「withコロナ時代」に対応して運営しています。

ストレス解消エクササイズ



外出自粛が続いたことで、自宅で出来るエクササイズ等が YouTube で多く紹介されていました。

今回、とまり木ではアイドルグループがダンスに合わせて手洗いを行う動画を取り入れました。

動画に合わせて皆で体を動かし正しい手洗いの復習

です。もちろん隣の人との距離は2m程保っています。「正しい手洗い方法」についても「ソーシャルディスタンス」についても良い確認になりました。どうせやるなら感染予防も楽しい方が良いですね！

また、その他にも「HAND CLAP」というエクササイズも行い、体を動かしスッキリしました。