

# カラオケを安心して楽しむために

高齢者のカラオケには、認知症や誤嚥性肺炎の予防、免疫力の強化など、多くの効果があると言われています。

歌う方、参加する方1人1人が、感染予防対策をしっかりとって、安全にカラオケを楽しみましょう。

具体的には、

- ① 歌う時はマスクをしましょう
- ② 換気で風とおしを良くしましょう
- ③ 1人歌うごとに、マイクは消毒しましょう
- ④ ビニールシート等で飛沫を防ぎましょう
- ⑤ 人と人との間隔を開けましょう



新型コロナウイルス感染症の予防には、接触感染、飛沫感染を避けることが大切です。

カラオケは、マイクは共用しがちですし、大きな声を出すので、注意が必要です。

参加後は、手洗い・うがい・消毒をしっかりとしましょう！

裏面で、マイクカバーの作り方を紹介しています。

# マイクカバーの作り方

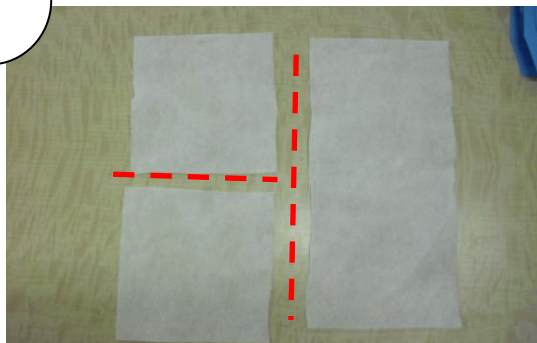
用意するもの…キッチンペーパー、輪ゴム、はさみ

1



キッチンペーパー、輪ゴム、はさみを用意します

2



図のようにはさみで切ります

3



小さく切った方のキッチンペーパーは、マイクの頭に被せて輪ゴムで止めます

4



大きい方のキッチンペーパーは、マイクの持ち手の部分にくるりと被せて、輪ゴムで止めてできあがり！

変身！



注意：使用後、処分する時はビニール袋に密閉して処分する



カバーは、必ず1人ずつ交換し、外した後のマイクは、アルコールを含むウェットティッシュ等で消毒しましょう。持ち手を持つ時にビニール手袋するのも効果的です。手洗い・うがい・換気・消毒もわすれずに実施しましょう。感染予防に気を付けて、元気に楽しく過ごしましょう♪