

※印刷協力/株式会社 NHK ビジネスクリエイト

みなさま
皆様へ

にんてい ほうじん にっぽん・とうきょう りじちやう まかべ おさむ
認定NPO法人スペシャルオリンピックス日本・東京 理事長 真壁 理

コロナウイルスの蔓延により、私たちの活動もなかなか先が見えない状況です。オンラインでの練習や顔合わせによって、なんとか仲間たちと心のつながりを保ってきた、という人もいるかもしれません。しかしその一方で、長い間通常の活動ができなかったことによって、悶々とした日々を送ってきた、という人も多かったと思います。

オリンピックはほとんどの会場が無観客となり、パラリンピックも今のところどうなるかわかりません。しかし、どのような状態であっても、参加している世界各国の選手の活躍を応援することは、同じようにスポーツに取り組む皆さんにとって、とても大切なことです。

世界の一流選手の活躍は、スキルの面でもハートの面でも、私たちに勇気と力を与えてくれます。直接会場で観戦できなかったとしても、今年、日本でオリンピックそしてパラリンピックが開催されたことを、私たちはしっかりと心に刻んでおきましょう。

コロナ禍の終息はまだまだ先かもしれませんが、9月からのプログラムが以前のような状態で行えるようになりましたら、アスリート・コーチ・ファミリー・パートナー一体となり、新しい一歩を踏み出していきたいと思います。それまでは、くれぐれも感染予防に努め、「感染しない・感染させない」という心構えで、明るい日々を送ってください。(2021年7月12日)

■感染予防のための9つのポイント■

1 ルールを守る

プログラムや会場のルールを守ろう



・プログラムや練習会場で決められたルールを守り、感染を予防する

2 3密を避ける

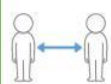
密集、密接、密閉を避けよう！



・集合対面でのミーティングを控える
・更衣室、シャワー室の使用を控える

3 ソーシャルディスタンス

人と人の間の距離をとろう！



・スポーツ中もスポーツ以外も2m以上の距離をとる
・握手やハグを控える

4 マスク着用

マスクを着用しよう！



・移動時などスポーツ以外の場面では、マスクを着用する
・咳エチケットも励行する

5 手洗い

こまめに手洗い、手指消毒をしよう



・外出前後、スポーツ前後には、石鹸等を使い、手を洗う

・アルコール等で手指を消毒する

6 共有用具の消毒

共同で使う用具は使用后消毒しよう！



・アルコールなどで消毒する
・コップやタオルを共同で使わない

7 日々の体調チェック



症状が出ていないか毎日確認しよう！

・14日以内に症状がある場合は、コーチに伝える
・プログラム前も確認する(検温等)

8 基礎疾患の把握

糖尿病、心疾患、呼吸器疾患、高血圧



・上記疾患がある場合、必要に応じて医師にスポーツ再開を相談する

9 周囲の人の状態把握



家族や介助者等の体調不良や渡航歴を確認しよう！

・14日以内に、家族や介助者が該当する場合はスポーツ参加を控える

プログラム参加にあたって

だいこうもく 大項目	ないよう 内容	チェック欄
<p>まいにちき ★毎日気をつけること</p>		
マスクをする	<p>がいしゅつ 外出するときは、マスクをしていますか</p> <p>・マスクがないときは、^か替わりのものをつかえないか^{かんが}考えましょう</p>	□はい
しっかり手洗い	<p>がいしゅつ いえ かけ 外出したときや家に帰ってきたときには、しっかり^て手^{あら}洗っていますか</p> <p>・こまめに^{あら}洗うことが^{たいせつ}大切です</p> <p>・アルコール^{しょうどく}消毒もつかいましょう</p>	□はい
<p>さんか き ★プログラムに参加するときに気をつけること</p>		
たいおん 体温をはかる	<p>かいじょう まえ たいおん 会場へいく前に体温をはかりましたか</p> <p>・14日以内に、^か高い^い熱^{たか}が^{ねつ}で^ひた^{やす}日^{やす}があったら、休みましょう</p>	□はい
からだの調子を かくにん 確認する	<p>かぞく く ひと 家族やいっしょに暮らす人のなかに、からだの^{ちょうし}調子^{わる}が悪い人はいませんか</p> <p>かんせんしゃ おお かいがい 感染者が、多いところ(海外)にでかけていませんか</p> <p>かんせん ひと なが 感染した人と長くいっしょにいませんでしたか</p> <p>・14日以内に、^か家族^いや^{かぞく}いっしょ^くに^{ひと}暮らす^{たか}人が、^{ねつ}高い^{ばあい}熱^{さんか}を^{さんか}だした場合は、参加をやめましょう</p> <p>・14日以内に、^か自分^いや^{じぶん}家族^{かぞく}が^{かんせん}感染^{ひと}した人といっしょにいなかったか、^{かくにん}確認^{かくにん}しましょう</p>	□いません
	<p>きにゅう けんこう も 記入した健康チェックシートを持ちましたか</p>	□はい
じぶん たいりょく 自分の体力を かくにん 確認する	<p>うんどうぶそく たいりょく お 運動不足などで、体力が落ちていませんか</p> <p>・プログラム中は、^{ちゅう}休憩^{きゅうけい}や^{すいぶん}水分^{すいぶん}を、しっかりととりましょう。</p> <p>・つらいと思ったら、^{おも}ぜったい^{むり}に無理^{むり}をしないで、^{きゅうけい}コーチ^{きゅうけい}につたえて休憩^{きゅうけい}しましょう</p> <p>・休憩^{きゅうけい}することは、はずかしいことではありません。</p>	<p>お □落ちている</p> <p>□すこし^お落ちている</p> <p>□問題^{もんだい}ない</p>

※からだの調子が悪くてプログラムを休むときは、事務局まで連絡してください

※プログラムに参加した後に、自分や家族がコロナに感染したことがわかったら、事務局まで連絡してください
施設やスペシャルオリンピックス日本に報告する必要があります(だれが感染したか、個人が特定されないように気をつけます)

法人・団体・個人会員募集中

SON・東京の活動は、法人・団体および個人の皆様からの会費と寄付金によってまかなわれています。

正会員 (個人)入会金:5,000円 年会費:5,000円
(法人)入会金:5,000円 年会費:10,000円

賛助会員 (一口)年:3,000円～

郵便振込口座: **00140-1-723232**

クレジットカード: <https://syncable.biz/associate/sontokyo/membership>

※便利な口座振替をご用意しています。詳しくは事務局までお問い合わせください。

**お買い物するだけで
寄付できます!**

お支払い金額はそのまま。
価格の一部(3~5%もしくは定額)が、SON・東京へ寄付されます



ご支援・ご協力
よろしく申し上げます!

[遺贈・相続寄付についてのお知らせ]

SON・東京はこの度、READYFOR株式会社と連携し、遺贈によるご寄付や相続財産のご寄付に関するご相談を承ることになりました。遺贈や相続に関してご質問やご相談がございましたら、以下の宛先までお気軽にご連絡ください。

●レディーフォー遺贈寄付サポート窓口 (<https://izo.readyfor.jp/>)

寄付のご意向や詳細が決まっていなくても構いません。何度でも無料に対応してくれます。READYFOR社は、これまで約2万件の社会活動を支援している会社です。

＜お電話でのご相談・資料請求＞

レディーフォー遺贈寄付サポート窓口
0120-948-313 (通話料無料)
受付時間: 平日10:00~17:00 (年末年始を除く)

＜オンラインでのご相談・資料請求＞

右のQRコードを読み込み、フォームにてご連絡ください。



【訃報】 アスリート/竹本 晃 (たけもと あきら) さん 享年39歳
主にボウリング・プログラムで活動されてきました。心よりご冥福をお祈りいたします。

**事務局から
お知らせ**

認定NPO法人スペシャルオリンピックス日本・東京では、新型コロナウイルス感染症から職員を守るため、引き続き事務局の勤務を、在宅によるリモートワーク体制としております。恐れ入りますが、事務局へのご連絡・お問い合わせは、メールにてお願い申し上げます。【夏季休暇】8月10日(火)~13日(金)

SON・東京オフィシャルスポンサー



株式会社クラフティは、OA機器&映像・音響機器の全国レンタル・リースの他、クラウドサービス、アプリ開発、撮影/配信スタジオ・Cafe運営・スクールリノベーション、ドロースクールなど、さまざまな分野で万全のビジネスサポートを行う企業です。



Deutsche Bank Group



GYRO INC.



FOUNDATION OCCUPATIONAL SKILL

TOYOTA
MOBILITY SERVICE

東京海上ビジネスサポート株式会社



SSKR NEWS LETTER とらいあんぐる vol.84

発行所: 〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷3丁目1番17号
ヴェルドゥーラ祖師谷102号室
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会
編集元: 認定NPO法人スペシャルオリンピックス日本・東京
編集人: 真壁 理
編集スタッフ: SON・東京広報委員会/石橋泰介(デザイン)
定 価: 100円(代金は会費に含まれています)



認定NPO法人スペシャルオリンピックス日本・東京
〒169-0051 東京都新宿区西早稲田2-3-18-75号室
TEL: 03-6380-3135 FAX: 03-6380-3136
E-mail: office@son-tokyo.or.jp
web: <http://www.son-tokyo.or.jp>

www.facebook.com/specialolympicsnippontokyo

Update

登録アスリート数: 1,879名
正会員数: 991名
(2021年6月30日現在)