

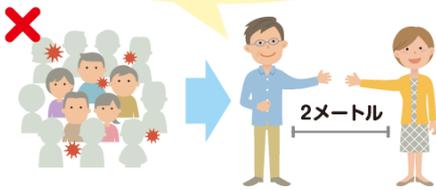
はぎのさと



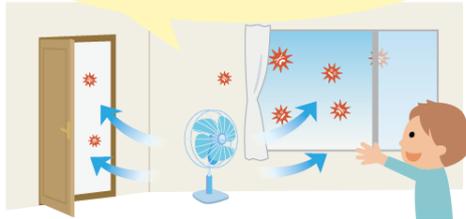
特別号 vo. 2
(令和2年6月発行)

これからも新型コロナウイルス感染症に備えて、
一人ひとりができる対策を続けていこう！

他の人と
十分な距離を取る！



窓やドアを開け
こまめに換気を！



屋外でも密集するような
運動は避けましょう！

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫



飲食店でも距離を取りましょう！

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



会話をするときは
マスクをつけましょう！

5分間の会話は
1回の咳と同じ



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう！



【参考】厚生労働省ホームページより

ひまつかんせん せっしょくかんせん
飛沫感染と接触感染に気をつけよう！

ひまつかんせん ●飛沫感染



感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

せっしょくかんせん ●接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

これらの状況を踏まえ、「3つの密(密閉・密集・密接)」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒や咳エチケットの励行などをお願いします。

大阪市 新型コロナウイルス感染症相談窓口



大阪市新型コロナ受診相談センター
(帰国者・接触者相談センター)
電話 06-6647-0641 (24時間受付)

新型コロナウイルスに関する一般的な相談
西成区保健福祉センター
電話 06-6659-9882
9時から17時30分まで(祝日を除く月～金曜日)

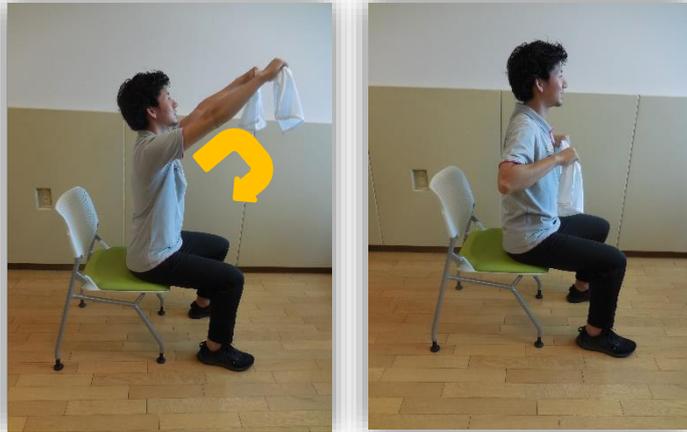
自宅でできる運動で身体を動かしましょう！



- 今回はタオルを使った体操です！
- 背筋を伸ばして椅子に浅く座りましょう！
- 10回で1セット、1日3セットを目標に！

★1 タオル漕ぎ運動

肩甲骨を寄せる筋肉を鍛える



①肩幅より少し狭くタオルを持ち、肩の高さで腕を遠くに伸ばす。②ボートを漕ぐように肘を張ってタオルを胸の前に引きます。③肩の高さから始め慣れてきたら少しずつ高くしましょう。

★2 わじい運動

体幹の回旋、ストレッチ

左右に5回ずつ
合計10回



①タオルを肩幅に持ち、肩の高さに腕を伸ばします。②肘を伸ばしたまま右へ5秒かけて体をねじり、5秒かけて正面に戻します。③反対側も同様に左右交互に5回やってみましょう。

★3 胸を開く運動

大胸筋のストレッチ

上下に10回



①タオルの端を持ち、頭の上に腕を伸ばします。②顔は正面のまま5秒かけて肘を曲げ、頭の後ろにタオルを下ろします。③今度は5秒かけてタオルを頭の上に戻します。

★4 背中ごしごし運動

肩関節のストレッチ

左右10回ずつ



①タオルを背中に斜めに当たるように持ちます。②顔は正面のまま背中を洗うようにタオルを動かします。③左右の手を入れ替えて10回ずつします。やりにくい場合は長めのタオルを使いましょう。

- 体調が悪い場合や痛みがある場合は、無理せずしっかり休養しましょう。
痛みが続く時は医師に相談しましょう。

これからの季節、^{ねっちゅうしょう}熱中症に注意しましょう！

熱中症とは、熱によって起こる様々な体の不調のことをいいます。暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れたりすることが原因です。熱中症のおよそ半分は65歳以上の高齢者です。正しい知識をもって熱中症を予防しましょう。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽度



- めまい
- 立ちくらみ
- こむら返り
- 汗が止まらない
- 気分が悪い

中度



- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- 力が入らない
- 意識がなんとなくおかしい

重度



- けいれん
- 意識がない
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐに歩けない
- 体が熱い

このような症状があった場合には、涼しい場所へ避難する、服を脱がせてとにかく冷やす、水分・塩分を補給する、場合によっては救急車を要請してください。

高齢者は特に注意が必要です!!



◆暑い日の活動には気をつけましょう！
高齢になると汗を出し体から熱を逃がす機能も低下します。なるべく暑い日の活動は避け、活動する場合はこまめに休息をとりましょう。

【参考】大阪市 作成資料より

◆エアコンや扇風機を使いましょう！
熱中症は室内や夜間でも発生しています。エアコンや扇風機を使って部屋に熱がこもらないようにしましょう。



◆こまめに水分を取りましょう！
高齢者は喉の渇きに対する感覚が鈍くなっています。喉が渇いていなくても定期的に水分補給しましょう。



大阪市より、^{とくべつていがくきゅうふきん}特別定額給付金が給付されます

【対象者】

4月27日時点で住民基本台帳に記録されている方。
受給権者は、その方が属する世帯主。

【給付金の申請及び給付の方法】

給付金の申請は郵送での申請またはオンライン申請（マイナンバーカードが必要）となり、原則として申請者本人名義の銀行口座へ振り込まれます。

**郵送で申請書が届きますので
ご確認ください。**

【給付額】

対象者1人につき10万円。

【特別定額給付金に関する問い合わせ】

特別定額給付金専用コールセンター

電話 0570-000238

FAX 0570-550362

7月末まで 月～金曜日 9時～20時（祝日除く）

8月以降 月～金曜日 9時～17時30分（祝日除く）

（8月末までは土曜日・日曜日・祝日9時～17時30分）

（注）上記は変更になる場合があります

（注）申請書はファックスでは受付していません

脳トレ!!「2つの言葉を探せ」の答え

1	じゅうなんざい ものほしざお	2	しんかんせん していせき	3	おとうさん おかあさん	4	しーとべると じどうしゃ
---	-------------------	---	-----------------	---	----------------	---	-----------------

新型コロナウイルスに便乗した詐欺に注意しましょう!

事例1

業者から「新型コロナウイルスの感染を防ぐために、行政からの委託で消毒に回っている」との電話があった。翌日も同じ業者から電話があり「新型コロナウイルス感染防止の資料を持参したい」と言われた。

事例2

水道業者を名乗る者から電話にて「水道管にコロナウイルスが付着しており、これを除去するのにお金がかかる。」などと申し向けられた。



悪質な勧誘を行う業者には 耳を貸さない!!

新型コロナウイルスに便乗した消費者トラブルが発生しています。少しでもおかしいと感じた場合、トラブルに遭った場合は、早めに消費生活センター等にご相談ください。

事例3

労働局職員をかたる者から「コロナ対策で助成金が出る。マスクも送付する。手続きのために口座を登録してほしい。」等と電話があり、無人ATMに向かうよう指示があった。



事例4

電力会社を名乗る者から電話にて「コロナの緊急対策で1か月間の電気料金が無料になります。書類にハンコを押してもらわないと無料になりません。話だけでも聞いてください。」などと申し向けられた。

【参考】独立行政法人国民生活センター発行「見守り新鮮情報 警視庁犯罪抑止対策本部 発信情報」

大阪市消費者センター消費生活相談専用電話
電話 06-6614-0999

10時から17時まで(祝日を除く月～土曜日)

2つの言葉を探せ

2つの言葉がばらばらになって隠れています。右側に記載されているヒントをもとに隠れている言葉を見つけましょう。

(例)

おどありみ /色	
みどり	あお

① いざほじゅうざなのおしんも /洗濯用品

--	--

③ おささあとんかうんお /家族

--	--

② かしせんてきしいんせん /特急

--	--

④ とじベーうやしとんどし /乗り物

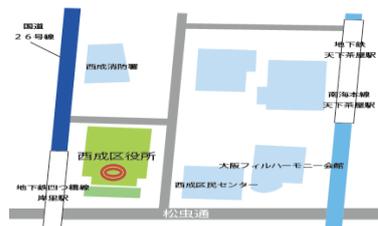
--	--

※答えは中面の下段に掲載しています

【出典】「認知症に負けない大人の学習帳 中級絆」

安心して暮らせるまちづくりをめざします

社会福祉法人 大阪市西成区社会福祉協議会
西成区地域包括支援センター
西成区岸里 1-5-20 西成区合同庁舎 8階
電話：6656-0080 FAX：6656-0083
E-mail：houkatsu@nishinari-shakyo.jp



ホームページ：<http://nishinari-shakyo.jp/>