

お近くの **お買い物情報**


(中部包括圏域)



買い物は一人または少人数で、
空いた時間に行きましょう。
計画を立てて素早く済ませましょう。
「新しい生活様式」より

※ 令和2年7月1日現在の情報です。
※ 掲載に了承いただいたスーパー情報です。

	スーパー名・ 電話	営業時間	高齢者優先時間 (コロナ対応)
			配達対応
①	イズミヤ 上新庄店 ☎6327-7751	10時～20時	10時～11時 なし
②	関西スーパー 瑞光店 ☎6815-8555	9時～22時	9時～10時 なし
③	万代 下新庄店 ☎4809-2212	9時～22時 ※変更の可能性がありますので、その都度ご確認ください。	なし なし
④	スーパー玉出 東淀川店 ☎6324-5888	24時間	9時～10時 【商品お届けサービス】 店内で3,000円以上購入・支払い済みの商品を自宅まで配達。 配達料：無料 対象外： 生鮮食品と冷凍食品は対象外です 受付時間： 月・火・木・金・土 10時30分～15時 お届け時間： 11時～16時 お届けエリア： 菅原1～7丁目・下新庄1～6丁目・上新庄1～3丁目・豊新1～5丁目・大隅1～2丁目・瑞光1～5丁目・大桐1～5丁目・豊里1～7丁目



中部地域包括支援センターびはーらと、社協の生活支援コーディネーターが情報を集約しました。情報提供にご協力いただいた皆さまありがとうございました。掲載できなかった多くの商店でも独自の対応をされていると思います。新しい情報がありましたら、中部地域包括支援センターもしくは東淀川区社会福祉協議会までご連絡をお願いします。

BMIを測ってみましょう

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

(例：体重50kg・身長150cmの場合は、50÷1.5÷1.5=22.2です)

あなたは、次のどれにあたりますか？

25以上 (肥満)

ゆっくりよく噛んで、調理方法に注意しましょう。



18.5～25未満 (標準)

「いろいろ食べる」「しっかり食べる」ことで、免疫力の低下を防ぎます。



カルシウムを摂り、塩分を控えましょう！

18.5未満 (やせ)

食が細くなったり、食欲不振等の傾向はありませんか？肉・魚・卵・大豆製品をしっかり摂りましょう。家族や友人と一緒に食べる(共食)も良いです。



自宅で出来る体操

《下半身を鍛えましょう！》

「座って足踏み」

1日30回を目安にしっかりと足を上げましょう！
(痛みがある方は無理をしない)



「いすを使ってスクワット」

太ももを意識しながらゆっくりと立ち上がる⇄すわるを繰り返す(転倒に注意し、痛みがある方は無理をしない)



外出自粛で運動不足になっていませんか？お家でできる簡単な運動です。ご自分のペースでチャレンジしてみてください。

なにわ元気塾 担当

認知症を予防しましょう

～オレンジチーム 通信～

適度な運動

1日30分の運動を、週3日以上が効果的です

十分な睡眠

昼寝は短く、夜に良質な睡眠

栄養バランスの取れた食事

お酒はほどほどに、おいしく楽しく

趣味や自分の好きなことを続けて、ストレスをためないことも大切です！

新型コロナウイルス感染症に便乗した詐欺にご注意

不審な電話やメールなどは、家族や警察にご相談ください。

警察相談専用電話

#9110

新型コロナウイルス

給付金関連消費者ホットライン

0120-213-188



介護に関するご相談は… 中部地域包括支援センターびはーら

東淀川区菅原7-15-14 TEL 06-6325-6915

認知症に関するご相談は… 認知症初期集中支援チーム(オレンジチーム)

東淀川区菅原4-4-37 TEL 06-7730-0002

なにわ元気塾・このチラシに関することは… 東淀川区社会福祉協議会

東淀川区菅原4-4-37 TEL 06-6370-1630