

お近くの お買い物情報

(北部包括圏域)



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6月15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	マルヤス井高野店 ☎6829-2332	8時～21時	なし なし
②	まるとく市場井高野店 ☎4862-1238	9時～21時	なし なし
③	サンディ北江口店 ☎6829-3220	10時～19時	なし なし
④	関西スーパー南江口店 ☎6324-4700	9時～20時	9時～10時 なし
⑤	フレンドマートかみしん プラザ店 ☎6990-5110	10時～21時	10時～11時・13時～15時（店舗掲示物で案内） なし
⑥	業務スーパーTAKENOKO 上新庄店 ☎6990-8686	9時（時短期間は9時30分） ～21時30分	なし なし
⑦	ライフ江口店 ☎6379-0371	9時～22時 3Fは21時まで	なし 【らくらくお助け便】当日に直接店舗で買い物したものを 3時間以内に配達。受付17時まで。購入額の設定なし。 対 象：常温の商品・冷蔵商品・割れ物（卵） （生花・冷凍食品は配達対応していません） 配達料：箱1～5個330円・箱6～10個550円・ 箱11～15個1,100円（総重量15kgまで） （箱の大きさ 縦31cm×横52cm×奥行35cm） 配達地域：井高野1～4丁目・北江口1～4丁目・南江口 1～3丁目・小松3～5丁目・瑞光2～5丁目・大隅1～2 丁目・大桐1～5丁目・大道南1～2丁目

北部地域包括支援センターなかよしと、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ますので、今後も情報収集をしていきます。新しい情報がありましたら、北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。

自宅で出来る体操

《下半身を鍛えましょう！》

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



「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)



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

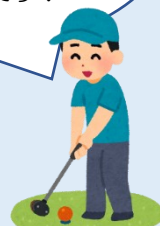
昼寝は短く、夜に良質な睡眠



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

犯人は家族や役所を語って電話をかけてきます。
不審な電話やメール等があれば、
家族や下記相談窓口へご相談ください。



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



口腔ケアで感染症予防

お口を清潔に保つことは、感染症を予防することに有効です。こまめに手洗いをしたあとはうがいも忘れずに。

食後の歯磨きも

しっかりしましょう！



介護に関するご相談は…

北部地域包括支援センターなかよし 東淀川区井高野2-1-59

TEL 06-6349-5001

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