

お近くのお買い物情報



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	コロナ対応（高齢者優先時間）
			配達対応
①	食品館アプロ上新庄店 ☎6324-6789	9時～21時45分 （時短期間は21時まで）	9時～10時 なし
②	デイリーカナートイズミヤ 豊新店 ☎6329-0711	9時～24時 （時短期間は21時まで）	9時～10時 なし
③	フレスコ豊里店 ☎6990-5181	24時間営業	なし なし
④	サンディだいどう豊里店 ☎6770-9920	10時～19時30分	なし なし



相談無料

「地域包括支援センター」は、
大阪市が設置する相談窓口です。



地域で暮らす高齢者の方々が、住み慣れたまちで安心してその人らしい生活が続けられるよう、
さまざまな関係機関と協力しながら高齢者の方々を支援する機関です。

お困りごとなどがあれば、お気軽にご相談ください。

区地域包括支援センター ほほえみ

区地域包括支援センターほほえみと、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、区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！》



「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。

不審な電話がかかってきたら、

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



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…

区地域包括支援センターほほえみ 東淀川区菅原4-4-37

TEL 06-6370-7190

大桐地域総合相談窓口 おおぎり 東淀川区大桐1-1-12

TEL 06-6326-8161

○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