

お近くのお買い物情報

(南西部包括圏域)



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

南西部地域包括支援センターひだまり、総合相談窓口、
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す。
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。

※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（最新情報は、店頭または ホームページでご確認ください）	コロナ対応（高齢者優先時間）
			配達対応
①	ライフ西淡路店 ☎6320-3105	【1階】9時30分～24時 【2階】9時30分～21時	なし 【らくらくお助け便】※詳細は下記参照 配達地域：淡路全域・下新庄全域・西淡路全域
②	イズミヤ淡路店 ☎6322-2032	【食料品】10時～23時 【食料品以外】10時～20時 イズミヤ直営衣料・住居関連フロア・ Wattsは7/26で閉場。9月中旬テナ ントショップがリニューアルオープン。	10時～11時 なし
③	アカシヤ淡路店 ☎6322-2752	9時～21時 (土・日 9時～20時)	9時～10時 なし
④	阪急オアシス淡路店 ☎6325-5358	9時30分～21時	なし なし
⑤	パロー淡路店 ☎6990-6711	10時～21時 (土・日 9時30分～21時)	10時～11時 なし
⑥	ライフ東淡路店 ☎6323-5240	【1階】9時～24時 【2階】9時～22時 (ドラッグコーナーのみ 21時まで)	なし 【らくらくお助け便】※詳細は下記参照 配達地域：淡路2～5丁目・上新庄1～2丁目・ 下新庄1～6丁目・菅原1～7丁目・豊里1～ 2・6～7丁目・西淡路5～6丁目・東淡路1～ 5丁目・東中島6丁目・豊新1～5丁目
⑦	ライフ崇禅寺店 ☎4809-0021	【1階】9時30分～24時 【2階】9時30分～22時 (ドラッグコーナーのみ 21時まで)	なし 【らくらくお助け便】※詳細は下記参照 配達地域：菅原5丁目・東淡路1～5丁目・淡 路1～5丁目・西淡路1～5丁目・東中島1～6 丁目・柴島1～3丁目
⑧	ニッコー淡路店 ☎6324-2568	9時30分～20時	なし なし

ライフ【らくらくお助け便】当日に直接店舗で買ったものを3時間以内に配達。再配達は別途料金。

受付時間：開店～17時

対 象：常温品・冷蔵品・冷凍品（崇禅寺店は対象外）※植物・進物など配達対象外の物あり

配 達 料：箱 1～5 個口 330 円・箱 6～10 個 550 円・箱 11～15 個 1,100 円・

以降箱 5 個口ごとに+550 円（箱 1 個口の重量は 15Kg まで）

詳細は店舗サービス
カウンターまで



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に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… 南西部地域包括支援センターひだまり

東淀川区東中島3-14-24 TEL 06-6326-4440

淡路地域 総合相談窓口(ひざし) 西淡路 2-3-22 TEL 06-6325-6332

柴島地域 総合相談窓口(ベラミ) 東淡路 1-4-49 TEL 06-6325-3347

南方地域 総合相談窓口(さわやか) 東中島 2-14-1 TEL 06-6321-1001

○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