

# つながりを絶やさないために



おおさかしやかいふくしきょうぎかい かくくしやかいふくしきょうぎかい  
 -大阪市社会福祉協議会・各区社会福祉協議会からのお知らせ-

新型コロナウイルス感染症が広がる中、大阪市社会福祉協議会と各区社会福祉協議会では、

地域で見守り活動に取り組む方々のご協力のもと、地域にお住まいの高齢者の方、障がい

者の方等に、相談窓口の啓発物品(この案内文書とタオル)を配付しています。

外出自粛によって人ととの交流が減少する中で、多くの方が閉じこもりがちになったり、

身体を動かす機会が減ったり、不安な気持ちでおられることと思います。人と会いづらい

状況ですが、悩みや困りごとを一人で抱え込んでしまうことがないようお過ごしください。

「生活の困りごとを相談したい」「どこに相談していいかわからない」といった場合は、お住

まいの区の社会福祉協議会まで、電話などでお問い合わせください。

## 【各区社会福祉協議会 代表番号】

区社協名	電話番号(06)	FAX番号(06)	区社協名	電話番号(06)	FAX番号(06)
北区	6313-5566	6313-2921	東淀川区	6370-1630	6370-7330
都島区	6929-9500	6929-9504	東成区	6977-7031	6977-7038
福島区	6454-6330	6454-6331	生野区	6712-3101	6712-3001
此花区	6462-1224	6462-1984	旭区	6957-2200	6957-7282
中央区	6763-8139	6763-8151	城東区	6936-1153	6936-1154
西区	6539-8075	6539-8073	鶴見区	6913-7070	6913-7676
港区	6575-1212	6575-1025	阿倍野区	6628-1212	6628-9393
大正区	6555-7575	6555-0687	住之江区	6686-2234	6686-0400
天王寺区	6774-3377	6774-3399	住吉区	6607-8181	6692-8813
浪速区	6636-6027	6636-6028	東住吉区	6622-6611	6622-8973
西淀川区	6478-2941	6478-2945	平野区	6795-2525	6795-2929
淀川区	6394-2900	6394-2978	西成区	6656-0080	6656-0083

※ 相談内容により、より適切な窓口をご案内する場合があります。

※ 新型コロナウイルス感染症に関する相談は、所定の窓口(区保健福祉センターなど)へお願いします。

## 【本啓発物品に関する問合せ先】

社会福祉法人  
**大阪市社会福祉協議会** (担当:地域福祉課)

社会福祉協議会(略称:社協)は全国の市区  
 町村ごとに組織された民間の福祉団体です。



TEL 06-6765-5606 FAX 06-6765-5607 HP <https://www.osaka-sishakyo.jp/>

■ 感染症対策へのご協力をお願いします

## マスクの正しい着け方

口・鼻をしっかりと覆う

鼻が出ていると飛沫が飛んでしまう

### 布マスクの洗い方 1日1回は洗きましょう!

【参考】厚生労働省・経済産業省作成動画

- 洗濯洗剤 小スプーン 半分くらい
- 10分つけおき
- 軽く押し洗い 水道水ですすぐ ×もみ洗い
- 水 2リットル
- 10分ひたす
- 水道水でよくすすいで軽く水気をとり陰干し

塩素系消毒薬 キャップ3分の1

水 1リットル

## 正しい手の洗い方

帰宅時、調理前後、食事前などまめに手を洗いましょう!

- 手をよくぬらす
- 石けんをつけて泡立てる
- 手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばして洗う
- 指を立てて爪の先を洗う
- 手を組み合わせて指の間を洗う
- 親指を洗う
- 手首を洗う
- 蛇口を洗う
- 手と蛇口を洗い流す
- 乾いたタオルでしっかりと拭く

手を洗ったら顔や髪を触らない

大阪市福祉局高齢福祉課 令和2年4月21日作成

# 訪問する時の注意事項

### 訪問前後

- **体調確認**  
37.5℃以上や体調不良時は訪問しない
- **マスクを正しく装着**  
鼻や口を正しく覆えているか確認
- **帰宅後すぐ石けんで手洗い・うがい**

### 訪問時

- **アルコールで手指を消毒する**  
訪問先の門やブザーを触る直前訪問先を離れたらすぐ
- **屋外で話す**  
お互いに手を伸ばして当たらない距離（1m以上）離れて話す 15分以内で終える

1m離れて 15分以内

【参考】  
大阪市 福祉局 高齢福祉課  
令和2年4月21日 作成資料

■ 運動不足になっていませんか？

大阪市のホームページでは、介護予防に効果がある「いきいき百歳体操」について、動画を交えて紹介しています。

インターネットから閲覧できる方は、自宅でできる運動の参考にご活用ください。

(地域会館等での開催は、現在は、多くの活動が中止となっているのでご注意ください)

大阪市ホームページに掲載

