

つながり news letter

お元気ですか？

このニュース便は、外出の自粛で普段のつながりが減っている高齢者などにお届けしています。阪南市の災害時要援護者制度 ぐらしの安心ダイヤル「登録者約1700人※が対象となっています。外に出にくい状況なので、自宅でできる体操や、相談窓口など、みなさんに少しでも役に立つ情報をお届けし、より元気に笑顔になつてもらえると嬉しいです。返信用ハガキも同封していますので、ぜひみなさんの現在の様子もお知らせください。

※令和2年2月末時点の登録者が対象

ぜひ返信してください

封筒の中に、社会福祉協議会あての返信用ハガキを入れていきます。げんきにしているで「ぜひ返信をお待ちしております。」

詳しくは、別紙で説明を書いていきますので、確認をお願いいたします。会えない今、あなたからの返信を心からお待ちしております。

※同封の説明書を「ご覧ください。」

オリジナル4コマ漫画



作) 社協なおひ

あなたの特技を生かしてみませんか？

「布マスクを作ったから役立ててほしい」「手作りおもちゃを子どもたちに届けてほしい」など、みなさんの特技や趣味で役立てられそうなことがあれば、ぜひご連絡ください。みなさんの思いを必要な方に届けられるようにおつなぎします。



↑実際にご寄付をいただいた手作りマスク

●お問い合わせ先
 つながりニュースレター専用番号
090-2061-0758(社会福祉協議会)
 ※月～金(祝除く) 13:00～16:00
 お気軽にご連絡ください。

※内容によってはお受けできない場合もあります。

しめ切り 5月10日(日)

大賞には
豪華賞品あり

～コロナに負けない！～

ユニーク川柳 大募集

「当たり前が当たり前ではなくなった今日この頃。」

みなさんのいろんな思いや感じていることを川柳にしてください！コロナに負けない！にちなんだ素敵な作品をお待ちしております。

※返信用はがきの表面に記入欄がありますので記入して下さい。

こもってみて
ホトホト感じる
ふだんのくらし

作) 社協みつを



あなたも助かるお店も助かる
テイクアウトはなん
 阪南市内の飲食店が実施する持ち帰り(テイクアウト)や配達(デリバリー)情報をまとめたチラシを商工会よりご提供いただいたので、同封いたします。ご自宅で、買い物や自炊にお困りの方はぜひご利用ください！地域を「美味しく」支援しましょう。営業時間や料金、注文方法など、詳しくはお店にお問い合わせください。

※同封しているチラシを見てください。

STAY HOME

今だからできること

同封している手引きを見てチャレンジしよう！

- ・YMCAこつこつゆうゆう体操
- ・のびのび体操
- ・嚥下(えんげ)体操 (お口の健康体操)

ずっと家にいると、気持ちが沈んでしま
い、体を動かす気持ちにも中々なれず、
ストレスになってしまいますよね。
おうちにいる時間が長く、外にも出か
けられない今この時間で、自分のからだ
と向き合ってできることを考えてみては
いかがでしょうか。
お役に立つ情報をいくつかお届けしま
したので、ぜひおうちで出来る体操など
にチャレンジしてみてください！

●貸し出し情報

・いきいき百歳体操DVDの貸し出し

普段いきいき百歳体操に参加されている方に、介護保険課よりDVDの貸し出しをしています。

問い合わせ先: 阪南市介護保険課 大宅・小林 電話:072-471-5678

相談窓口情報

以下を参考にして、気になることがあればお気軽にお電話してください！
みなさんのご相談をお待ちしています。

新型コロナウイルス感染症が疑われる方

接触者新型コロナ受信相談センター

(帰国者・接触者相談センター)

電話:06-7166-9911 FAX:06-6944-7579

- A 風の症状や37.5℃前後の発熱が4日程度続いている
(高齢者・妊婦・基礎疾患がある方は2日程度)
- B 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※土日祝を含めた終日つながります。

健康のことで不安な方

阪南市立保健センター

住所: 阪南市黒田263-1

TEL:072-472-2800

※月～金(祝除く)8:45～17:15

生活のことで不安な方(65歳以上)

地域包括支援センター

○尾崎・東鳥取地域包括支援センター

TEL:072-493-2304

○西鳥取・下荘地域包括支援センター

TEL:072-447-6428

※月～土(祝除く)8:45～17:15

生活のことで不安な方(65歳以下)

いきいきネット相談支援センター(CSW)

○阪南市社会福祉協議会 TEL:072-472-3333(船津)

○阪南市役所市民福祉課 TEL:072-471-5678

(御坊谷・井上)

○玉田山荘 TEL:072-473-2222(春山)

○ピープルハウス阪南 TEL:072-472-6633(藁谷)

※お住まいの地区によってセンターが分かれています

※月～金(祝除く)原則9:00～17:00

ニュースレターお問い合わせ(発行元)

社会福祉法人 阪南市社会福祉協議会

所在地: 〒599-0201 阪南市尾崎町1-18-15地域交流館内

【つながりニュースレター担当係】 TEL:090-2061-0758 FAX:072-471-7900

※月～金(祝除く) 13:00～16:00の間