

## 統合失調症等家族教室のご案内

無料 要申込

自分らしく暮らすための社会資源  
～訪問看護ステーション～

今回は、自宅に看護師が訪問してくれる「訪問看護ステーション」についてのお話です。訪問看護ステーションの役割や具体的な支援の内容についてご家族も知っておきましょう。



時 5月14日(木) 14時～16時

場 区役所3階 集団検診室

対 区内在住で「統合失調症等精神疾患と診断された方」の家族

内 訪問看護ステーションの役割を知ろう

講 訪問看護ステーション 看護師

申 事前に電話にて受付

問 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 06-6647-9968

☎ 06-6644-1937

### 参加者募集

## 毎月開催 区長とかたろう

5月25日(月) 15時～16時

浪速区役所では、区政運営や区役所業務へのご意見・ご質問などを区長に直接、お気軽にお伝えいただける場として、「区長とかたろう」を毎月開催しています。お申込みをお待ちしています!



場 区役所内ロビー(オープンスペース)

対 区内在住・在学・在勤の方

内 1人(1グループ)15分×4組

申 5月18日(月)までに電話・FAXまたはメールで申込み。詳しくは区ホームページをご覧ください。

※申込み多数の場合は抽選。

※抽選結果等は申込期日の翌開庁日の午後15時に区役所から電話で連絡します。

問 総務課(企画調整)

☎ 06-6647-9683 ☎ 06-6631-9999

✉ naniwa-bosyu@city.osaka.lg.jp

～ 感染症は年中、発生しています ～

# 手洗い・うがい していますか?

## 手洗い・うがいが有効と考えられる感染症

- 感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルスなど)
- インフルエンザ
- 水痘(みずぼうそう)
- 手足口病
- A群溶血性レンサ球菌咽頭炎
- 流行性角結膜炎
- 咽頭結膜熱(アデノウイルス)
- RSウイルス感染症
- 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)
- 麻しん(はしか)など



手洗い・うがいは感染症を予防する基本!

食事や調理の前、外出して帰宅後、トイレの後などに習慣化することで感染症を予防しましょう。

## 効果的な手洗いの手順

しっかりていねいにウイルスや菌を洗い流しましょう。

- 1 腕まくりをする。
- 2 水道水で手をぬらす。
- 3 せっけんをしっかり泡だてる。
- 4 手のひら、甲を洗う。
- 5 指と指の間を洗う。
- 6 親指を反対の手でつつんで洗う。
- 7 よくこすって、つめの間を洗う。
- 8 手首を洗う。
- 9 せっけんを流す。
- 10 清潔なタオルでふく。

## 効果的なうがいの手順

のどからの菌の侵入を防ぎます。

ぶくぶくうがいを1回したあと、  
がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

- 1 **ぶくぶくうがい**  
水を口に含み、ぶくぶくして吐き出す。
- 2 **がらがらうがい**  
水を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほど、がらがらして吐き出す。

各区保健福祉センター・大阪市保健所感染症対策課

## 食育推進ネットワーク おすすめレシピ



サラダに新じゃがやゆで卵を加え、食べ応えのあるレシピになっています。ひと口大に切ったパンを入れても良いですね。



## 新じゃがのサラダ

1人前あたり 149kcal 食塩相当量0.5g

### 材料 (2人分)

- 新じゃがいも… 120g
- プチトマト …… 4個
- ゆで卵 …… 1個
- ブロccoli …… 4房
- 葉野菜 …… 60g
- ドレッシング …… 適量

- 1 新じゃがいもはしっかりと洗い、食べやすい大きさに切る。耐熱容器に並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 2 ブロccoliは小房に切り分けて茹でる。
- 3 ゆで卵は4等分、プチトマトは半分に切る。葉野菜は食べやすい大きさにちぎる。
- 4 全ての材料を彩りよく盛り付け、ドレッシングをかける。

# 広報なにわに広告を掲載しませんか!

広告募集

浪速区の広報紙「広報なにわ」への広告掲載を募集中です!!

### 概要

- 掲載枠: 1～8、12ページ下段 各ページ1枠
- 掲載期間: 令和2年4月号まで(1月だけでも掲載できます)
- 刷り色: フルカラー
- サイズ: 縦54ミリ×横250ミリ(各面共通) ※本欄と同サイズです

詳細は募集要項、広告掲載要領等をご確認いただくほか、浪速区役所総務課(企画調整)までお問い合わせください。

☎ 06-6647-9683 ☎ 06-6631-9999

☎ 区ホームページより 広告 検索