



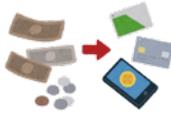
トピックス

新型コロナウイルスの感染予防の継続をお願いします。

日常生活の各場面別の新しい生活様式をチェックしましょう!

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数で空いた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース



公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



娯楽、スポーツ等

- 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは十分に人との間隔を、もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違う時は距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

詳しくは厚生労働省HPへ▶▶



学校図書館ボランティア



募集中!



淀川区では、子どもたちに読書に親しんでもらうため、小中学校の図書館開放や読み聞かせ活動をお手伝いして下さる学校図書館ボランティアを募集しています。

学校の図書館をもっと楽しく、子どもたちにとって居心地のよい場所にするお手伝いをしてみませんか?

未経験の方でも大丈夫!ご自分のペースで活動できます!

絵本や子どもが好きな方、この機会にぜひお問合せください!



学校名	問合せ先
美津島中学校	峯松(教諭) ☎6309-0181
新東三国小学校	芝原(校長) ☎6399-4252
西中島小学校	西村(教頭) ☎6301-2940
塚本小学校	成瀬(教頭) ☎6303-5992

詳細はHPにて▶▶ [淀川区 学校図書館ボランティア](#)

問合せ 市民協働課(教育支援)4階41番 ☎6308-9415

健康づくりひろげる講座

~60代からのスマイルエイジング~

見た目も中身も若々しく!男女問わず参加大歓迎!
笑顔で年を重ねるために、健康について学びませんか?

11月 6日(金)	13:30~ 15:30	医師「フレイル予防について」
11月13日(金)		カラー診断「似合う色体験講座」
11月20日(金)		理学療法士「自宅でできるフレイル予防」
11月27日(金)		雪印メグミルク株式会社「カルシウムセミナー」
12月 7日(月)		管理栄養士「低栄養を予防するには?」
		歯科衛生士「お口からフレイル予防」

場所 区役所2階 集団検診室

定員 20名(先着順)

区内在住で4回以上出席できる方

申込 10月6日(火)9:00から電話にて

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座内容が変更・中止となる場合があります。

フレイルとは?
介護が必要になる
一歩手前の状態

問合せ 保健福祉課(健康相談)2階21番 ☎6308-9968

「学校園支援ボランティア(学ボラ)」大募集!

HPはコチラから▶



4

淀川区内の市立小中学校・幼稚園では学校園支援ボランティア(学ボラ)を募集しています。あなたのできることを、あなたのペースでお手伝いください!募集中のボランティアや申込み方法等詳細は、区役所HPをチェック! [問合せ 市民協働課\(教育支援\)4階41番 ☎6308-9417](#)