

# 一人で悩まないでください

大東市では地域福祉の推進を図るため「安心・いきいきネット相談支援センター」を設置しています。そこには、コミュニティソーシャルワーカー(CSW)が配置されており、地域福祉の向上と自立生活の支援のための基盤づくりを行っています。

## 安心・いきいきネット相談支援センター事業所一覧

中学校区	事業所名	住所	連絡先
北条	NPO ほうじょう	北条3-10-5 北条人権文化センター内	☎ 862-3212 FAX 879-6162
四条	NPO 大東野崎人権協会	野崎1-24-1 野崎人権文化センター内	☎ 879-8810 FAX 879-3611
深野	NPO あとからゆっくり	深野3-1-7	☎ 806-7335 FAX 806-2885
谷川	和光苑住道	三住町2-7 シティワース201号	☎ 806-2880 FAX 806-2885
住道	大東市社会福祉協議会	新町13-13	☎ 874-1082 FAX 874-1828
大東			
南郷	暮らしいきいき館	御領1-12-1	☎ 875-8046 FAX 875-8004
諸福	ホーリーハート大東	赤井3-5-11	☎ 874-1661 FAX 872-1030

相談受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00 (祝日を除く)

安心・いきいきネット相談支援センターのまとめ役は大東市福祉・子ども部福祉政策課です。

大東市福祉・子ども部福祉政策課 ☎ 072-870-0435



インフルエンザにご用心

## インフルエンザ予防のポイント

- ① 手洗い・うがい
- ② 室内環境
- ③ 体力作り



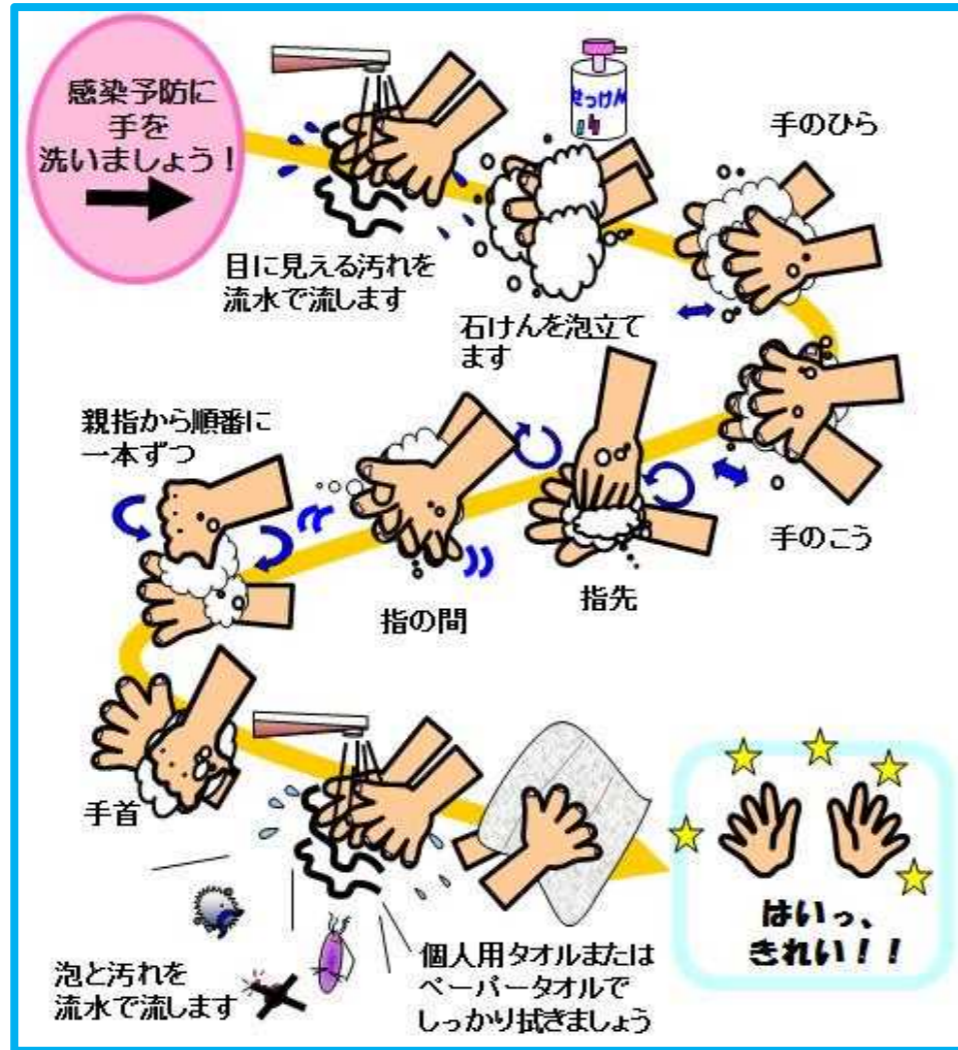


# ①手洗い・うがい

空気中には、インフルエンザウイルスをはじめ、さまざまな病原体が浮遊しています。

それらを体の中に入れないために「**手洗い**」「**うがい**」は大切です。

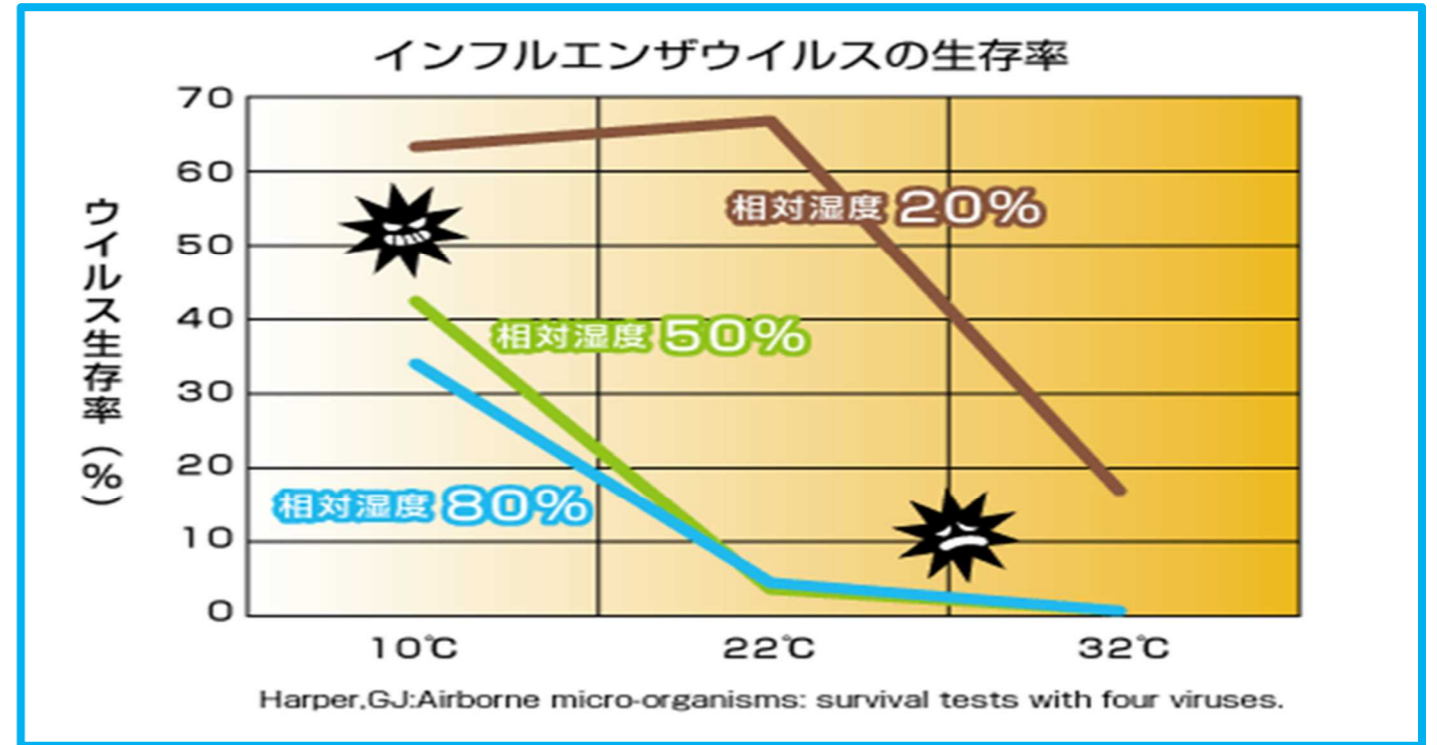
外出から帰ったとき、汚れた物を触った後や、体調がすぐれないときなどは、正しい方法で「手洗い」「うがい」をすることで、感染を防ぎましょう。



# ②室内環境

インフルエンザウイルスは「**温度22℃以上で湿度50%以上**」になると生存できません。

室内の環境を整えることで、インフルエンザウイルスの数を抑えましょう



# ③体力作り

## 体調管理

3度の食事と規則正しい生活で体調を整えましょう。



## 継続した運動週間

定期的に体を動かし、体の免疫力を高めましょう。

