

第87回 点訳ボランティア養成講座へのお誘い

視覚障がい者のために、点字を初歩から学んでいただき、講座終了後に点字図書を作成するなど、点訳を提供するボランティアを養成していきます。

●日時：令和2年8月19日(水)～令和2年10月21日(水)
午後1時～4時 毎週水曜日 全10講座

●場所：大阪市立社会福祉センター 会議室

●対象：大阪市内在住・在勤・在学

●参加費：無料(テキスト、点字板は用意しています)

●定員：12名

●申込先：往復ハガキ、FAXまたはE-mailにて、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号をご記入の上、下記までお申し込みください。

〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町12番10号 大阪市立社会福祉センター内
一般社団法人 大阪市視覚障害者福祉協会
TEL:06-6765-5600(担当 西林) FAX:06-6765-2554
E-mail: daishikyo-shomu@wine.ocn.ne.jp

▶メール受信設定についてのお願い
「daishikyo-shomu@wine.ocn.ne.jp」からのメールを受信できるように設定をお願い致します。

▶締切日：令和2年8月5日(水) 必着 ☆応募多数の場合は抽選となります。
☆締め切り後に、参加の有無をご連絡いたします。

この講座は
晴眼者が対象です

第8回 総会

一般社団法人
大阪市肢体障害者協会

令和2年6月19日(金)午前10時30分から、市立社会福祉センター3階にて第8回(一社)大阪市肢体障害者協会の総会を3密に考慮し、各区の代表者が出席という異例の形で行いました。

午後2時から、補装具装着研修会を開催し、大阪府立大学学長特別補佐・地域保健学域長、総合リハビリテーション学研究科長奥田邦晴教授を講師に迎え、ご指導いただきました。

LINE (ライン) 開設



長居 SC ライン

大阪市長居・舞洲障がい者スポーツセンターでは、いろいろな情報をより早くみなさまにお届けできるよう、LINE(ライン)を始めました。6月8日(月)より、施設利用を一部に限定し再開しておりますが、コロナウイルス感染予防のため、すべての施設を自由にご利用いただくまで少し時間がかかります。

ご利用方法については、ラインでもお知らせしていきます。また、みなさまの新しい生活スタイルのサポートとして、「家でもできる運動」や「メッセージ」の動画も配信予定です。ぜひ、ご利用ください。



舞洲 SC ライン

●(一財)大阪市身体障害者団体協議会 事務局からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、記載の記事について、内容が変更になっている可能性があります。ご了承ください。

大阪府共同募金会様ありがとうございます

この機関紙は、大阪府共同募金会配分金等により発行されています。

今回133号を皆さまにお届けできましたことを、厚く御礼申し上げます。

今後も皆さまに喜ばれる紙面づくりに努力する次第です。

貴会のご助成本当にありがとうございます。



編集後記

外出先で利用した施設で、大阪コロナ追跡システムのQRコードが掲示されていたので、スマートフォンで読み取り、メールアドレスを登録してみました。もし、この施設で感染者が出た場合に、登録したメールアドレスにお知らせが来るそうです。外出先でスマートフォンを操作できたらよいのですが、できないときに役に立つのはメモに書き留めること。「いつ、どこに行った」とか、「誰とあって話した」とかという情報をメモとして残すことが、後で役に立ちます。(高木)



おおさか
OSAKA CITY

市身協



No.133

2020年7月1日発行

E-mail:FJP47254@nifty.com *この機関紙は、大阪府共同募金会配分金等により発行されています。

発行所：(一財)大阪市身体障害者団体協議会 〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町12-10 TEL 06-6765-5636 FAX 06-6765-7407 ■発行責任者：手嶋 勇一

特別定額給付金について 申請がまだの方は忘れずに申請してください。

(1) 給付対象者

4月27日時点で住民基本台帳に記録されている方
受給権者は、その方が属する世帯主

ご注意

4月27日以前に住民票を削除されていた方で、基準日において日本国内で生活していたが、いずれの市町村の住民基本台帳にも記録されておらず、かつ4月28日以降初めて住民基本台帳に記録されることになった方を含みます。

(2) 給付額

給付対象者1人につき10万円

(3) 給付方法

給付は原則として申請者本人名義の銀行口座へ振り込みます。

(4) 申請方法

これから申請される場合は、郵送での申請をしてください。
申請書に印字されている内容に誤りがないか、ご確認ください。

【申請書に必要事項を記入】

ご注意

特に口座情報をご記入の際には、書き間違いにご注意ください。
記入漏れがないか再度ご確認ください。申請書と下記添付書類を同封の返信用封筒に入れて、大阪市へご返送ください。

●添付書類

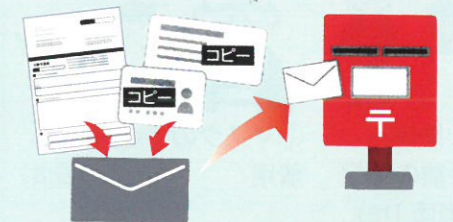
- ① 申請書に記載の世帯主氏名、住所、生年月日が確認できる本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証、年金手帳等のうち1点)のコピー
- ② 振込口座の銀行名、支店名、支店番号、口座番号、口座名義人がわかる通帳の見開きページのコピー



(5) 申請締切日

令和2年8月25日(火曜日) 消印有効

! 余裕をもって申請してください。



お問い合わせ先

【特別定額給付金専用コールセンター】

7月末まで 月曜日～金曜日 9時～20時（祝日除く）

8月以降 月曜日～金曜日 9時～17時30分（祝日除く）

（8月末までは土曜日・日曜日・祝日9時～17時30分）

（注）上記は変更になる場合があります。

電話：0570-000238 （注）一部050IP電話からは発信できない場合があります。

ファックス：0570-550362 ファックスでのお問い合わせもご利用ください。

ご注意

区役所には、特別定額給付金の申請窓口はありません。申請について不明な点はコールセンターへお問い合わせください。

申請書はファックスでは受付しておりません。

市民の皆様へのお願い

- ▶ 多くのお問い合わせをいただいた場合、お電話がつながりにくい時間帯がございます。お電話がつかない場合は、時間を置いておかけ直してください。
- ▶ 大阪市ホームページに「申請方法などよくあるご質問(FAQ)」を掲載していますので、ご利用ください。

特別定額給付金をかたった詐欺にご注意ください！

「個人情報」「通帳、キャッシュカード」「暗証番号」の詐取にご注意ください！

市区町村や総務省などが現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすることは、絶対にありません。

市区町村や総務省などが「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振込みを求めることは、絶対にありません。

政府機関や自治体等を装った偽サイトにご注意ください！

総務省ホームページ「給付金のサギ（詐欺）に注意」をご覧ください。



専門家会議が示した『新しい生活様式』の実践例（抜粋）

感染防止三つの基本

- ① 身体的距離の確保（最低1m）
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い（30秒程度）

日々の暮らしの感染対策
● 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる。

移動に関する感染対策
● 帰省や旅行は控えめに
● 発症した時のため、誰とどこで会ったかをメモにする。

基本的生活様式

- 「3密」（密集・密接・密閉）の回避
- 毎朝体温測定、健康チェック

場面別生活様式

- 買い物
 - 通販も利用
- 娯楽・スポーツなど
 - 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 食事
 - 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。

働き方

- テレワークやローテーション勤務。会議、名刺の交換はオンライン

『新型コロナウイルス感染症』高齢者として気をつけたいポイント

生活不活発に気をつけて！

（2020年3月日本老年医学会より抜粋）

新型コロナウイルス感染症が流行しています。喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。

ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「生活不活発」による健康への影響が危惧されます。「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

先の見えない自粛生活で「フレイル（虚弱）の進行を予防するために」

- ① 動かない時間、を減らしましょう。自宅でもできるちょっとした運動で筋肉を維持しましょう。人混みは避けながら、日のあたるところで散歩ぐらいの運動を心がけましょう。
- ② しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をとりましょう。
 - ※ 食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。
- ③ 毎食後、寝る前に歯を磨き、口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりをし、口の周りの筋肉を保ちましょう。
- ④ 家族や友人との支え合いが大切です！ 電話などを利用し、意識して交流しましょう。買い物や生活の支援、困ったときに助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。



大阪ろうあ会館移転のお知らせ

大阪府谷町福祉センター（大阪ろうあ会館）は、6月15日より大阪府立福祉情報コミュニケーションセンターに移転しました。

移転先

大阪府立福祉情報コミュニケーションセンター3階 聴覚障がい者支援センター（手話）

住所：〒537-0025

大阪市東成区中道1丁目3番59号

電話：06-6748-0380

FAX：06-6748-0383

最寄駅：JR環状線・大阪メトロ

「森ノ宮」駅北出口より徒歩約6分

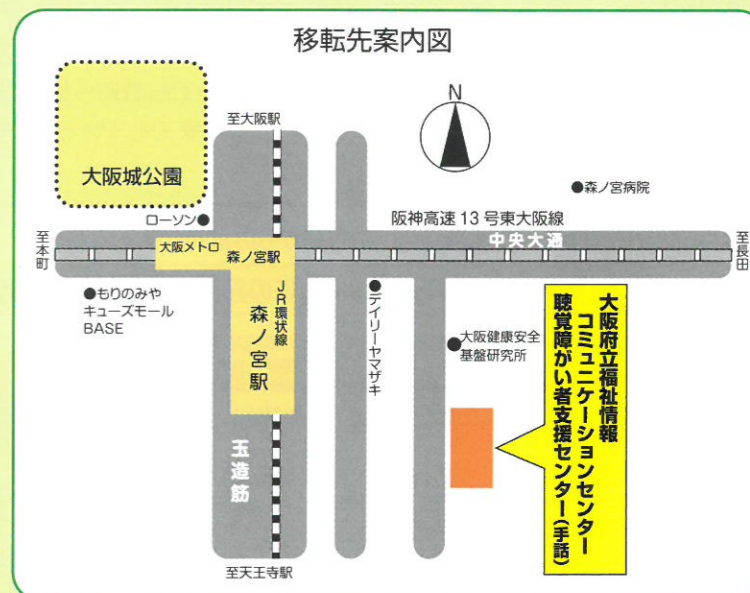
開館日

月曜日～金曜日 朝9:00～夜21:00
土曜日 朝9:00～夕方17:30
※日曜日、祝日は閉館日です。

休館日

GW(5月3日～5日)、お盆(8月13日～15日)、年末年始(12月29日～1月4日)

移転先案内図



大阪府立福祉情報コミュニケーションセンター 聴覚障がい者支援センター（手話）