

あい



センターだより

第182号

沢良宜いのち・
愛・ゆめセンター



令和2年(2020年)6月1日 茨木市沢良宜浜三丁目12番19号
茨木市立沢良宜いのち・ TEL 635-7667
愛・ゆめセンター FAX 637-0794
Mail sawaragi_ai@city.ibaraki.lg.jp



あいセンター
の市HPは左
記バーコード
から読取

新任のご挨拶

館長あいさつ及び紹介

4月1日付け人事異動により沢良宜いのち・愛・ゆめセンターの館長として着任いたしました藪内(やぶうち)新一郎(しんいちろう)と申します。前所属はまち魅力発信課という所属で、広報誌の作成をはじめ、市ホームページ、SNSの運用、市ブランドメッセージ「次なる茨木へ」の周知促進、ふるさと寄付金返礼品業務、映画「葬式の名人」制作プロジェクト等に関わってまいりました。当センターへの配属となり地域づくりに全力で貢献したい思いと、館長として責任あるポジションへの重圧?に身が引き締まる思いです。

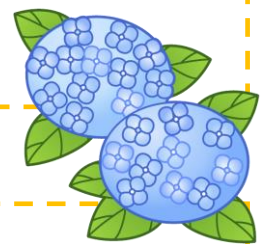
地域の皆様におかれましては、新型コロナウイルスにより不安な日々をお送りかと存じますが、感染予防に引き続き努めていただきますとともに、「次なる愛センター」に向けて、ご指導・ご鞭撻いただきますようお願いいたします。

住まい 茨木市立天王中学校区

趣味 ジョギング、スポーツ観戦、宴会!(^^)!

今はまっていること 息子との朝の身体トレーニング

よく似てると言われる芸能人 かみじょうたけし、サンシャイン池崎



新任のご挨拶

職員あいさつ及び紹介

4月1日付け人事異動により沢良宜いのち・愛・ゆめセンターに参りました古市(ふるいち)暢章(まさあき)と申します。3月までは国民健康保険の担当でした。南中学校区に住んで20数年となりますが、地域密着の施設に着任したのは初めてです。新型コロナウイルスに負けず、地域に「愛」されるセンターづくりを目指してまいります。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

住まい 茨木市立南中学校区

趣味 山歩き(全然 歩けていませんが。。)

今はまっていること 漫才と子猫の動画をみること

ストレス発散方法 etc こっそり歌を歌うこと



家庭でできる コロナウィルス感染予防対策

4月7日から5月6日の間、国より法に基づく緊急事態宣言が発せられ、大阪府においても「緊急事態措置」として同期間中は外出の自粛やイベントの開催自粛等が府民に要請されましたが、引き続き5月31日まで延長されました（5月14日には自粛要請等が一部解除されました）。状況により更に緊急事態宣言が継続する可能性がありますので、みなさん、感染予防には十分留意してください。

ここでは、家庭でできる感染予防対策について紹介しますので、ぜひ参考にしてください!!(^)!

がらがら



消毒液の作り方

アルコールやエタノール消毒液ってスーパーや薬局で品薄！売ってない！そんな時、塩素系漂白剤（次亜塩素ナトリウム）を含む市販製品で消毒液が作れます！ただし、手指消毒等身体の消毒はできません！

使う製品：キッチンハイター

①ドアノブやテーブル等の消毒液

水1Lに対してハイター25ml(付属のキャップ1杯)を混ぜるだけ

②トイレの消毒・清掃

水1Lに対してハイター50ml(付属のキャップ2杯)を混ぜるだけ

※作った消毒液を布等に染み込ませて拭きます。その後は水拭きでOK

※長期保管や高温・直射日光等によっては濃度が低下するのでその都度作るのがベターです。



体の免疫力高める方法

①睡眠の質を高める

体内時計を整えるために、できる限り起きる時間と寝る時間を一定にする。寝る前に携帯電話やパソコンなどの光を浴びない。起床時には日光を取り込む。

②ストレス解消と笑いを取り入れる

ストレスをため込まないように話す。趣味に没頭したり、笑うことで血行が良くなりストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになる。

③体を冷やさない・温める

お風呂ではゆっくり湯船に浸かる。靴下やストールを活用する。軽いストレッチや散歩、ウォーキングなど適度に体を動かす。

④1日3食バランスの良い食事を心がける

主食・主菜・副菜の要素を取り入れ、バランスのよい食事をとる。特に朝食は体温の上昇、基礎代謝量を上げる効果や体内時計を整える働きもあり免疫力を高めます。(体を温める食べ物は、生姜・ニンニク・大根・鶏肉など)

⑤腸内環境を整える

善玉菌を増やすために、ヨーグルトや納豆などのビフィズス菌・乳酸菌を含む発酵食品、野菜類や豆類、果物類に多く含まれるオリゴ糖や食物繊維の摂取を心がける。

広報誌5月号でも新型コロナウイルス感染症に対する生活に密着した様々な支援情報(P4~P9)が掲載されていますので、ぜひご確認ください。また、左記バーコードから支援情報が掲載されている市HPを閲覧することが可能です。



あいセンター相談事業のご案内(無料・秘密厳守)

「仲間はずれにされている」「ひとりぼっちである」「暴力を受けている」等の人権問題や、「コロナウイルスが広まったことで生活に困っているが、どこに相談してよいのか分からない」「生活費が足りない」「家賃が払えない」「学費が払えない」「奨学金が返せない」「借金が返せない」「市役所から来た書類の内容がわからない」などの生活上のさまざまな相談をお受けして、一緒に解決の方法を考えます。ぜひ気軽にご相談ください。



【総合相談事業】

総合相談：(月)～(土) 午前9時～午後5時

電話 635-7667

夜間相談：(月)～(土) 午後5時～午後9時

NPO法人はっちぽっち

電話 080-3784-1387 (要予約)

【お仕事じっくり相談会】

「新型コロナウイルスの影響で失業してしまった」「仕事がなかなか決まらない」「働く自信がない」「仕事が続かない」など、仕事に関してのお悩みをお聞きし、専門の相談員が相談内容に応じたアドバイスや支援を行います。専門の相談員(一般社団法人ヒューマンワークアソシエーション)と、あいセンター総合相談員がお受けします。

毎月第1金曜日 午後2時～午後3時30分まで(要申込) 電話 635-7667

あいセンター休館中の一部利用について

利用できること

- ・会議室等の利用申請(予約含む)
- ・日常生活の困りごとなどの相談
- ・コピー機や印刷機の利用(条件付き)
- ・図書コーナーで本を借りる
- ・本館1階ロビーの自動販売機の利用

利用できないこと

- ・会議室等の利用
- ・センター事業休止に伴いラジオ体操や識字日本語教室への参加
- ・本館1階 自習室やマッサージ器等の利用
- ・本館2階 居場所スペースの利用

※5月20日(水)現在の状況です。状況により内容が変更になっている場合がありますので、詳しくは、あいセンターまでお問合せください。

IBAR EATS(イーバーイーツ)ってご存知ですか？

イーバーイーツは、茨木市内専用のフードデリバリーサービスです。みなさんがよく見たり耳にするのは、「Uber Eats (ウーバーイーツ)」だと思います。ウーバーイーツは有名なフードデリバリーサービスですが、実は、茨木市内へのデリバリーは対象外となっているんです。

そこで、市内飲食店をはじめ、有志の方々が、新型コロナウイルスで家に居ることが多くなった市民の方々や、いつも通りの営業ができない飲食店さんのために「少しでも力になれば！」という思いから、「イーバーイーツ」が立ち上がりました！あいセンターでも、早速注文してみました！とても美味しくいただきました！支払いは感染予防のためPayPayのみの支払いです。

①



②



①からあげ&パエリア弁当

(セルベリア ハポロコさん)

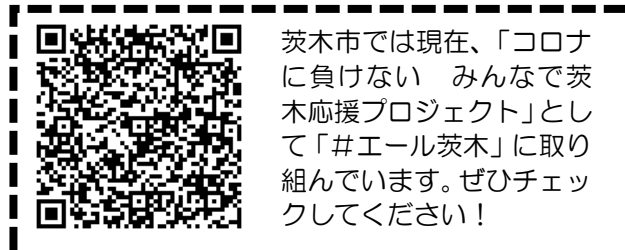
②ロコモコ丼 BOX

(セルベリア ハポロコ阪急茨木店さん)

ぜひみなさんも、一度ご利用されてはいかがでしょうか？新しい茨木の発見があるかもしれませんよ！



イーバーイーツへのHPへは左記バーコードから読取



茨木市では現在、「コロナに負けない みんなで茨木応援プロジェクト」として「#エール茨木」に取り組んでいます。ぜひチェックしてください！

特別定額給付金の申請はお済みですか？

新型コロナウイルスに対する国の緊急経済対策として、5月16日より市内全世帯へ特別定額給付金の申請書類が送付されています。申請は郵送またはインターネットを通じてのみの受付です。インターネットでの申請にはマイナンバーカードが必要となります。

「書き方がわからないなあ」「住まいが違う家族の分も一緒に申請できるの？」など、お困り事がありましたら、気軽に沢良宜いのち・愛・ゆめセンターまでご相談ください！！より詳しいご相談等は下記コールセンターへお問い合わせください。

★茨木市特別定額給付金コールセンター 072-655-2759

【平日9:00~17:00】

★総務省特別定額給付金コールセンター 0120-260020

【平日休日問わず 9:00~18:30】

あいセンターの大規模改修はじまります

今年で築48年を迎える沢良宜いのち・愛・ゆめセンター。多くの歴史を重ねてきたこの愛センターは9月上旬～翌年2月上旬(予定)までの間、外壁改修及び屋上防水工事を行います。工事中は何かとご迷惑をおかけするかと存じますが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。装い新たにすあいセンターにご期待ください！



4月1日より、あいセンター1階ロビーに自動販売機を設置しましたのでご利用ください