

こんなお悩みを抱えていませんか？



室内の照明器具などの交換ができない
大型ゴミを出したいけど重くてできない



近くのサロンやサークルの情報を知りたい

体力が低下している気がする

介護保険や福祉サービスについて知りたいけど、
どこに相談したらいいのかな？



近所の人を最近見かけなくなって心配だ



最近物忘れが多くなってきて不安だ
一人の時間が増えて不安だ



相談実績数
107件

私たちが一緒に考えます
気軽に電話ください
お待ちしております

北白石地区高齢者の暮らしのサポート

福祉の電話相談室ふれあい

☎011-827-8155

開設日：毎週月・水・金 10時～13時

場 所：白石区北郷2条3丁目11-21

北白石まちづくりセンター内福まち事務所

※ 周囲にお住いの方で、郵便物が溜まっていたり、除雪がされていないなど、安否が気になる方がいましたらご連絡ください。また、認知症や歩行困難などの疑いが少しでもある方につきましては、早期発見の対応により改善を見込める場合があります。周囲の方で気になる方がありましたら、ご連絡ください。

油断大敵！コロナ禍の外出でも感染対策を忘れずに！

新型コロナウイルスへの感染は、ウイルスを含む飛沫が口・鼻・眼などの粘膜に触れることで感染します。飛沫のみならず、手指にウイルスが付着している状態で口・鼻・眼などの粘膜に接触した場合も感染します。

感染リスクを減らすためにも、改めて感染対策について心がけましょう。

《基本的な感染対策》

手洗い・消毒



人の手には約100万個のウイルスが付着しています！

○石鹸・ハンドソープ

10秒揉み洗い、15秒流水ですすぐだけで、ウイルスの数は1万分の1に減ります。

○アルコール消毒

アルコール消毒によって、ウイルスの「膜」を壊すことができ、ウイルスを無毒化される効果があります。

マスクの着用



マスクを正しく着用することで、飛沫吐き出しの防止効果だけではなく、飛沫吸い込みの防止効果もあります。

鼻や顎が出ているマスクは、感染予防効果が低くなりますので、正しく着用しましょう。

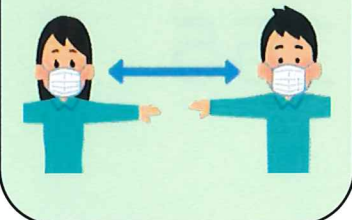
○吐き出し飛沫量（不織布マスク正しく着用時）

8割の飛沫を捕集

○吸い込み飛沫量（不織布マスク正しく着用時）

7割の飛沫を抑えている

人と距離を保つ



正しくマスクを着用していても飛沫物をすべて抑えることはできません。人との距離を保つことで、飛沫感染を予防することができます。

人と距離があれば声が聞きにくくなるため、大きな声を出すことになります。大きな声を出すことは飛沫量も増えてしまうため、人と対面に座らない、仕切りのようなものを間に置くなど対策しましょう！

○新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

札幌市新型コロナウイルス一般電話相談窓口 ☎0570-085-789

札幌市新型コロナウイルスワクチン接種問い合わせセンター ☎351-8646

コロナ緊急安心センターさっぽろ ☎#7119