

【ごあいさつ】

コロナ禍で巣ごもりの日々が続いていますね。私はコロナに負けないために二つの習慣を自分に課しました。一つは「読書」。週1冊は読むようにしています。本の中で、様々な場所や人と出会える「読書体験」を楽しんでいます。もう一つは「運動」。毎日自宅で30分の運動をして、家族に筋肉自慢ができるよう汗をかいています。皆さんも今までの習慣に加えて、自宅でできる新しい習慣を見つけてみてはどうでしょうか。(有水)

まいにち こつこつ フレイル予防 日めくりカレンダー

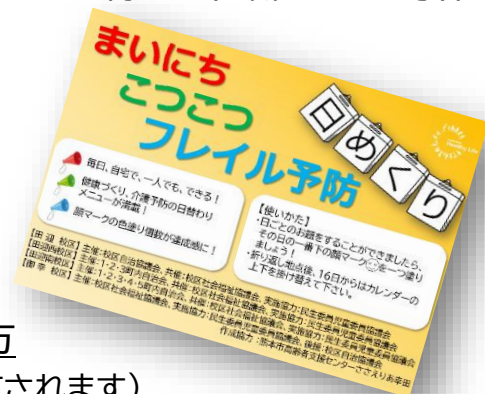
日めくりカレンダーについて

新型コロナウイルス感染症の感染拡大がなかなか収まらない中、地域での活動自粛を余儀なくされています。自宅で過ごす時間が長くなったことで、特にご高齢の方は身体機能の低下が懸念されています。

そこで、自宅で安全に健康で過ごすきっかけとして、幸田4校区(田迎、田迎西、田迎南、御幸)と協働し、作成しました。是非ご活用ください!

配布対象者

田迎・田迎西・田迎南・御幸校区にお住いの75歳以上の方  
約2,700世帯に各1部。(民生委員児童委員様が順次配布されます)



高齢者の皆様に安心してワクチン接種の  
予約をしていただくための予約方法の見直しについて

・市民の皆様へのお願い

重症化リスクの高い高齢者の方のため、できる限り分散予約にご協力をお願いします。

(5月17日の予約)85歳以上の方 (5月18日の予約)80歳以上の方

※令和3年度(来年3月末まで)中にそれぞれの年齢に達する方を含みます

・5月17日(月)～の予約枠

1回目接種の予約枠:5/24(月)～6/13(日)

2回目接種の予約枠:6/14(月)～7/4(日)

1回目接種の予約枠は約42,800回、前回の約10倍の枠があります。

ワクチンは2回打つ必要があります。

・ワクチン接種予約専用フリーダイヤルを新たに開設

0120-096-885 (8:30～19:00 ※5月17日(月)から)

・ワクチン接種に関するお問い合わせコールセンター

096-300-5577 (8:30～17:15 ※5月17日(月)からは8:30～19:00)

(熊本市ホームページからの抜粋)

この広報誌は、  
スマホ等でも見る  
ことができます!



ともコミュ通信第11号

# ささえりあ幸田って、こんな事をしています<Vol.5>

## ～認知症に関する支援について～

ささえりあでは、認知症の方やご家族を支えるしくみづくりとして以下の取り組みを行っています。

- ✓ 認知症サポーター養成講座(不定期)
- ✓ 認知症支え合い声かけ訓練(年1, 2回)

※開催の際は市政だよりでも広報いたします。  
また、ご関心のある方はご連絡下さい。

ささえりあ幸田では、新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとりながら、ご相談に応じています。

**【住所】** 熊本市南区田井島2丁目9番9号  
**【TEL】** 370-5055  
**【窓口】** 8:30~17:15 (日・祝日以外)  
(時間外は当番がお電話でお受けしています。)

### 事務所の場所



## カラダ、動かしていますか？ ～日めくりカレンダーより～

今号から、日めくりカレンダーの中からポイントをご紹介します。  
今回は、【8日分】に掲載されている**4分の1スクワット**です。  
この運動を継続することで、椅子やトイレの立ち座りがスムーズになります。



- ① 腰を落とす際は、膝よりお尻が低くならないように
  - ② 膝を曲げて腰を落とすときに、膝がつま先より前に出ないように(ひざ痛予防)
  - ③ 深呼吸をしながら(息を止めないように)
- <ささえりあ幸田 理学療法士 有水>

### 【幸田 san のつぶやき】 幸田ささえ san の祖母がつぶやくコーナーです♪

☺:こうださん

- ☺「こんにちは。直接お話を伺いたいのですが、感染拡大防止対策で、電話で失礼します。」
- ☺「仕方なかな。」最近はなー。ほう、テレビでも近所ん人ともワクチンの話ばかりいたい。」
- ☺「感染者が増えてて、心配ですね。」ワクチン接種が始まりますがどうですか？」
- ☺「注射うつところば、テレビで何回も見たばってんさい。苦手なもんは苦手たいな。」



本通信は、幸田地区自治会のご協力を頂き、各町内で回覧して頂いております。そのほか、幸田地区内の地域コミュニティセンター、病院、保険薬局などでもご協力頂いております。

また、熊本市 LINE (幸田地区のみ) でも配信しています。熊本市 LINE では、新型コロナウイルス関連や生活情報や災害、健康、子育てなど必要な情報を得ることができますので、是非ご登録下さい。

あなたが暮らす「まち」の情報をお届け。

**熊本市**  
Kumamoto City

**LINE**  
アカウント!

友だち登録は、こちらの二次元コードを読み込んでください

《おねがい》この通信を皆さまの目に届くところに貼って頂ける場所を探しています。ご協力頂ける方は、ささえりあ幸田 (370-5055) まで。