

【ごあいさつ】

今年は新型コロナウイルスの影響でプロ野球の日本シリーズも例年の10月には行われず、そうしているうちにハロウィンもいつの間にか終わっていて、何か季節感を感じないままに一年が終わってしまいそうな気がしています。

これは「go to」「go to」とあおられながらも、ほぼ巣ごもりしている今の私の生活に原因があるのでしょうか？残り僅かな2020年ですが気を緩めず、「全集中」で「猪突猛進」していこうと思います！（荒木）

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！（後編）

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部 発行資料より引用

前号は、「新型コロナウイルスによる感染の流行で怖いのは、3つの感染症（**病気・不安・差別**）という顔である」という内容でした。

今回は、新型コロナウイルスがもたらす不安や恐れによって、『人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまう』ことについてです。

不安が差別に

見えない敵(新型コロナウイルス)への不安

特定の対象を見える敵とみなして嫌悪の対象とする

嫌悪の対象を偏見・差別し、遠ざけることで、つかの間の安心感が得られる

「あの人はコロナかも。」
「△△地区は危ない。」



3つめの感染症“差別”をふせぐために

不安をあおることは、病気に対する偏見や差別を強めます。

✓ **確かな情報**を広めましょう

✓ **差別的な言動に同調しない**ようにしましょう



みなさん、それぞれの場所で、感染を拡大しないように頑張っています!!

熊本県コロナ感染リスクレベル基準の見直し

レベルが6段階に変更となりました。

リスクレベル	県の判断基準
レベル5 厳戒警報	県内で新規感染者150名以上かつ病床使用率25%以上 等
レベル4 特別警報	県内で新規感染者50名以上かつリンク無し感染者25名以上
レベル3 警報	県内で新規感染者30名以上またはリンク無し感染者15名以上
レベル2 警戒	県内で新規感染者が発生かつレベル3に該当しない場合
レベル1 注意	国内で新規感染者が発生かつ県内では新規感染者は未発生
レベル0 平常	国内で新規感染者が確認されていない

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6号

ささえりあ幸田って、こんなところですよ<Vol.6> ~お立ち寄りください~

ささえりあ幸田では、日々介護を行っている方々の相談にも対応しています。

特に認知症介護は、社会の大きな課題の一つとされています。ささえりあ幸田の事務所を開放し、介護に関する意見交換の場を設けていますので気軽にお尋ね下さい。

【認知症介護家族の会】毎月第4水曜13:30~

【オレンジカフェ】毎月11日13:30~(土日祝以外)

気になったら、

「ささえりあ幸田」へご相談下さい！

【住所】熊本市南区田井島2丁目9番9号

【TEL】 **370-5055**

【時間帯】月~土 8:30~17:15

(時間外は当番のスタッフがお電話でお受けしています。)

事務所の場所



『生活習慣病』だと『認知症』にもなりやすい！？

生活習慣病のひとつ、高血圧でも脳血管性認知症になりやすいといわれています。今後、認知症予防法のひとつとして、血圧管理と血糖値のコントロールが重要になると考えられています。そのためには、まず生活習慣病にならないこと、認知機能を活性化させることです！

『生活習慣病の**予防**』としては、

- ① バランスのとれた食事(野菜・果物・魚をよく食べる等)
- ② 適度な運動(週3日以上の有酸素運動等)
- ③ 十分な睡眠(30分未満の昼寝や起床後、太陽の光を浴びる)に加え、趣味、例えば、文章を書く・読む、パズルやゲームをする、美術館等に行くなどです。ぜひ、若い世代から取り組んでいきましょう。(保健師)



【幸田 san のつぶやき】幸田ささえり san の祖母がつぶやくコーナー

「ほお。子どもがタブレットとか言うもんば買(こ)うちくれた。久しぶりに孫顔ば見れてうれしかったあ。」

「そっがたい。孫もマスクを付けたままだったけん、顔は見えんし、聞こえにくかったたい。」

「大きか声で話しよったら、子どもに「マスクば外したら。」と言われたもんなあ。」

「目の前におる(映ってる)ばってん、ホントはおらんけん、大丈夫たいなあ。」っと大笑いしたばい。



本通信は、幸田地区自治会のご協力を頂き、各町内の掲示板に貼って頂いております。そのほか、幸田地区内の地域コミュニティーセンター、病院、クリニックなどでもご協力頂き、配布しております。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、生活情報や災害、健康、子育て、イベント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



県では「生活不活発病等予防に関する情報」を毎週火・木曜 17:40~2分半、KKT『てれびタ』にて放送中！