

【ごあいさつ】



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

多くの方がいつもとは異なる心境で新年を迎えられたことと存じます。

人の身体は、最初のうちは「がんばらなくちゃ」と闘いますが、やがてエネルギーが枯渇し、限界を迎えた時に心身のSOSサインが出てくるそうです。そうなる前のセルフケアが大切です。当センターの職員も週1回開催のオンライン・ヨガに参加し、心身のリフレッシュとコロナに負けない免疫力アップに努めながら、日々の業務に励んでいます。

スタッフ皆、元気です! 今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

センター長 野口

『ともに元気チェック!』で運動不足の気づきに

新型コロナウイルス感染予防による高齢者の心身状態の悪化が心配されています。下の表でチェックしてみましょう。

5つの項目	はい	いいえ
階段を手すりや壁を伝わらずに上っていますか。	0	1
イスに座った状態から、何もつかまらずに立ち上がっていますか。	0	1
15分続けて歩いていますか。	0	1
この1年間で転んだことがありますか。	1	0
転倒に対する不安は大きいですか。	1	0
あなたの合計点数は? ⇒	点	

■ 3点以上の方⇒専門の方のアドバイスを受けてみませんか。ささえりあ幸田へご相談ください。

■ 0~2点の方⇒ご自身で体操や筋力トレーニングを続けましょう。

※あくまでも目安ですので、本トレーニングを強制するものではありません。

新型コロナウイルス感染は、

- ・1/6 現在、感染リスクレベル5(厳戒警報)。
- ・医療体制がひっ迫し、市民の生命や健康、暮らしに重大な影響を及ぼすことが見込まれています。
- ・高齢になるほど重症化しやすいとされています。

不要不急の
外出自粛...

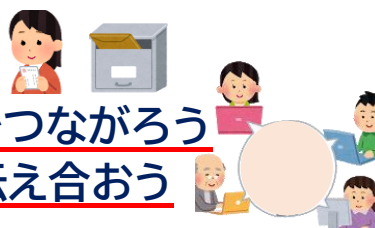
この広報誌は、
スマホ等でも見る
ことができます!



新しいつながり方を考えませんか?

全国各地で行われている活動をご紹介します。

- ✓ 電話でつながろう
- ✓ 手紙や届け物でつながろう
- ✓ オンライン(インターネット)でつながろう
- ✓ 家でできること(趣味等)を伝え合おう



ともコミュ通信第8号

ささえりあ幸田って、こんな事をしています<Vol.2>

～熊本市高齢福祉の相談窓口として～

ささえりあは、地域の総合相談窓口として以下の相談にも対応しています。

- ✓ 一人暮らしで緊急な時が不安
- ✓ 病気等で一時的に家事が負担になった
- ✓ オムツ代による経済的負担が大きい

ささえりあ幸田では、
新型コロナウイルス感染防止対策を
とって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



発熱などの症状がある場合のご相談

- ✓ 「かかりつけ医」や「最寄りの医療機関」
- ✓ 発熱患者専用ダイヤル（相談する医療機関がわからない場合）



☎ 0570-096-567 ≪受付時間≫ 24時間対応

新型コロナウイルス感染症に関する一般的なご相談

≪ 熊本県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口 ≫

☎ 096-300-5909 ≪受付時間≫ 24時間対応



【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♪

㊤「もしもし。明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。」「今回は電話ですみません。」

㊦「今年も私でよかとね。お願いしますな。」「コロナはぎゃーん多くなったなー。おおごつ。」

「年の暮れは、紅白(歌合戦)がどぎゃんなるとか、見よったばい。」「あ、飲み歩かんごつせなよ。」

㊧「先に言われてしまいました。(苦笑)」「会食は楽しみとは思いますが、しばらくは我慢ですね。」



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
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。