

【ごあいさつ】

ご長寿の皆様、お慶び申し上げます。年齢を重ねるごとに、1日1日の暮らしの大切さを感じます。健やかであること、心身が不自由になっても衣食住が整うこと、温かな見守りや声かけを受けること、大切にされていると思えること、そのような「尊厳」のある暮らしができるように願い、お手伝いをさせて頂いております。(高田)

リラックス呼吸法でコロナ禍を乗り越えよう!

ストレスの多い生活が続くと、呼吸が浅くなりがちです。今回、副交感神経を刺激する『腹式呼吸』をご紹介します。リラックスを心がけましょう。



(理学療法士 有水)



① イスに腰かけ、背筋を伸ばし、おへその下

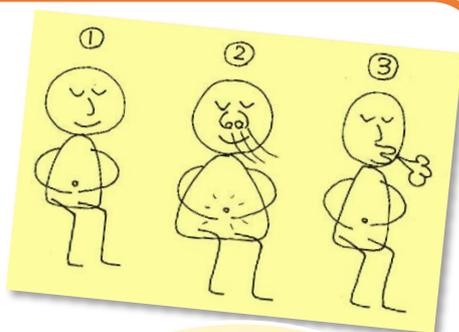
10センチあたりに手を当てて下さい。

② 鼻から息を吸って、おへその下10センチの

おなかが膨らむことを手で確認して下さい。

③ 口から息を吐ききって下さい。

(息を吸った倍以上、6秒以上が目安です)



横になっても  
できます!



みんなで感染防止!

➤ まめに手洗い、手指消毒をしよう

➤ 人との距離を確保しよう

➤ 3密を避けよう



➤ こまめに換気しよう(エアコン使用中も)



➤ 毎日定時の体温測定や健康チェック

続けましょう

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13号

# ささえりあ幸田って、こんな事をしています<Vol.7> ～医療と介護など様々な機関とのつながりを強化しています～

## 『ともにステップ』

2014年から始まった幸田地区を中心とした地域にある通所事業所(デイサービス、通所リハビリ)の有志の方々により、定期的に意見交換や勉強会を行っている会です。

ご利用者さんやご家族が安心してご利用できるようスキルアップだけでなく、地域のためにご協力頂いています。

【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



## 目覚めの一杯、寝る前の一杯。しっかり水分 元気な毎日！

湿度や気温が高い時期、大切なことは水分補給です。人の水分の出入りは一日に 2.5ℓと言われ、水分の出入りが一定になることにより、体調がうまく整えられています。

そのため、**水分の出入りのバランスが崩れると不調をきたします。**

脱水になると血液がドロドロ状態になり、脳梗塞や心筋梗塞の危険性が高まります！

水分を摂取しても、体に浸透するには20分ほどかかります。そのため、

一度にたくさんの水分を摂っても、体はうまく吸収することができません。

一日最低 8 回、**水分は、「こまめに少しずつ」**を心掛けましょう。



## 【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♪

㊦「今回は電話ですみません、こうださん。」「オリンピック・パラリンピック、終わりますねー。」

㊧「ほんなこつ、寂しくなるたいな。」「でも、たくさんテレビであつたけん、よう応援できたばい。」

㊨「ほんとにいろんな競技を見られたんですね。」「終わると“ロス”になりますね。」

㊩「なーん、“ロス”な。柔道の山下選手だろたい。あん時にゃ、涙涙だったあ。」

「あた、知らんど？」

㊪「・・・ロス五輪のことですね(笑)」

㊫:こうださん



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  
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。