

【ごあいさつ】

新型コロナウイルスで大変な1年でしたね。7月に、県外の娘婿の代わり(笑)に、新しい命の誕生に立ち会いました。この歳になると、生まれてくる神秘さ、命の愛おしさを感じます。今は、感染流行地域の中、愛情に包まれ親子3人の生活をしています。

さて、今後もしばらくは、新型コロナ禍の暮らしは続いていくでしょう。感染予防を怠らず、運動・栄養・睡眠の基本と、地域の皆様と挨拶をする、一声かけあう、さらには、地域活動に参加できるように、皆様の健康を願っております。(高田)

『冬のコロナ対策』って、ご存じですか？

冬は、空気が乾燥しウイルスが空気中をただよみ、季節性インフルエンザ等の感染症が流行しやすい季節です。今年も、これまで以上に、一人一人ができる感染対策を実施することが大切です！

『新型コロナウイルス』は、症状がない感染者でも感染させるのが特徴です。“公共の場”におけるマスクの着用は、感染拡大防止に効果があり、適切に着用することで飛沫の拡散を予防できます。こまめな手洗い・定期的な換気・ソーシャルディスタンスの確保を！(担当保健師)



新型コロナウイルス感染対策推進室ポスターより

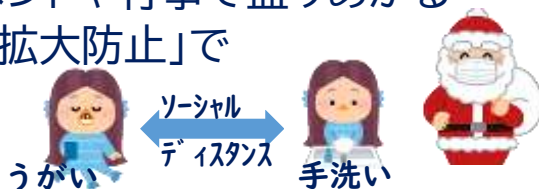
『これからも守って欲しいこと』

- マスク着用・三密を避ける・室内換気をする
- 会話は静かに
- 集まりは少人数・短時間で
- 手洗い・アルコール消毒
- 体調不良時、発熱時は出かけない

12月に入りました。新型コロナウイルス感染拡大により感染リスクレベルは上がっています。

新型コロナ感染リスクレベル4 (12/1 現在)

年末に向け、様々なイベントや行事で盛りあがる時期ですが、今年は「感染拡大防止」で心一つに過ごしませんか。



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7号

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

(コールセンター)

☎ 096-300-5909 <<受付時間>> 24時間対応

# ささえりあ幸田って、こんな事をしています<Vol.1>

～with コロナによる健康二次被害防止に向けて～

- ✓ 散歩や買物など外出することが減った。
- ✓ 歩くスピードが以前より遅くなった。
- ✓ 他の人との交流が減った。
- ✓ 買い物に行けない等でバランスの良い食事ができていない。
- ✓ 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった。

ささえりあ幸田では、ご自宅でお尋ねしたり、ご来所頂き、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**

【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



## 発熱などの症状がある場合のご相談

『季節性インフルエンザ』と『新型コロナウイルス感染症』を見分けることは非常に困難です。発熱などの症状があった場合は、直接医療機関に行くことは避け、まずは、かかりつけ医や最寄りの医療機関など、身近な医療機関にお電話にてご相談頂くようになりました。

### 相談窓口

【発熱等の症状がある場合】

- ✓ **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

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

①「お変わりありませんか。こうださんになんと、ファンレターが届いてましたよ！」

「ほお、わたしに手紙な。最近にや、年賀状くらいだもんな。」  
「ほんなごつ、目で見える“声”もうれしかたいなあ。」

②「『目で見える声』とは、うまいこと言われますね。」



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。



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！