

【ごあいさつ】

新型コロナウイルスとの闘い(共生)は、ワクチンの開発まで、2年程度の長丁場になりそうです。同時に、私たちに気づかせてくれることもありました。つながりの『再構築』です。リモートやSNSは、若者の道具ではなく、住民すべて、高齢者にも恩恵となる道具となって欲しいと思います。

使える人が、隣の高齢者に声をかけ、架け橋になることで、安否確認や見守りを行い、心のつながりをつくと信じております。一緒に知恵を結集していきましょう。

夏場のマスク着用は熱中症に注意!



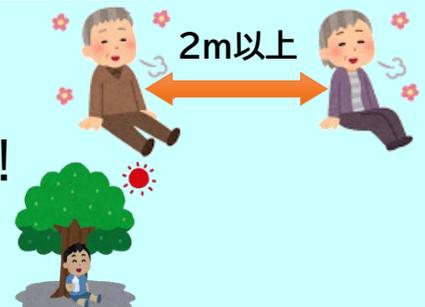
✓屋外で人と2m以上離れている時は、マスクを外しましょう。

✓マスクをしている時は、

運動を避けましょう!

水分補給はこまめに!

気温と湿度が高い時は要注意!



「新しい生活様式」って?

(政府専門家会議より)

緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルスの出現により、飛沫感染や接触感染、近距離での会話への対策を取り入れた生活様式を続けていく必要があるとされています。

新しいキホン・・・

- ✓ まめに手洗い、手指消毒をしよう
- ✓ 咳エチケットはお約束
- ✓ こまめに換気しよう (エアコン使用中も)
- ✓ 人との距離を確保しよう
- ✓ 「3密」を避けよう
- ✓ 健康状態に応じた運動と食事をしよう
- ✓ 毎日定時の体温測定、健康チェック

- × ムンムン
- × ギュウギュウ
- × ガヤガヤ

この広報誌は、スマホ等でも見ることが出来ます!



ともコミュ通信第2号

「一人暮らしで今後のことが心配・・・」  
 「介護保険は、どのようにしたら  
 手続きができるの？」  
 「最近、離れて暮らす親のこと  
 が心配で・・・」



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電話でお受けしています。)

## 事務所の場所



## フレイルへの備え (新型コロナ対策による外出自粛でさらに注意を！)

新型コロナウイルス感染症の関係で、外出を控えている方も多いのではないのでしょうか。特にご高齢の方は、フレイルに要注意です！

**「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態の危険性が高くなった状態**をいいます。

日ごろの生活習慣を改善することで、健康な状態に戻すことや要介護状態になるのを遅らせることができます。いつまでもいきいきと暮らすためには、

**「人とのつながり」「栄養」「運動」が大切**です。

自宅でちょっとした運動をする、電話やメールで定期的に連絡をとるなど新しい生活様式の中でも、できることに取り組んでみましょう。(保健師)



### 幸田地区にある在宅介護をささえる事業所

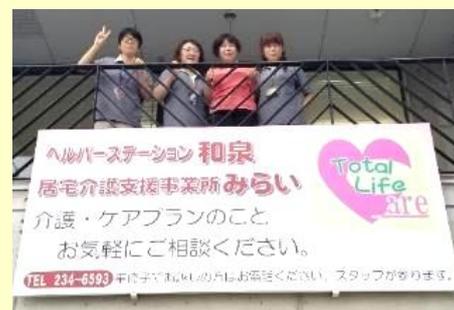
今回は？

### 『居宅介護支援事業所みらい』

田迎西校区の旧浜線(けやき通り)の「おべんとうのヒライ」の道路向かいのビル 2 階にあります。現在4名の経験豊富なスタッフが在宅から施設を担当し、さまざまなケースに対応しています。昨年末から今年にかけて、女性3名のケアマネジャーに孫が誕生し、「孫出産ラッシュ」で明るい話題であふれています。

(住所 田迎2丁目3-3-202 ☎234-6593)

※事業所のグループには、デイサービス、訪問介護、訪問看護、グループホーム、有料老人ホーム等があります。



**【幸田 san のつぶやき】** 今回から「幸田ささえ san」の祖父母がつぶやくコーナーです。

「今回からよろしくーって言われたけど、いやー誰か読むんだろかね。ほんなごつ。」  
 「それにしてもなー、新型コロナコロナって言いよるばってん。目に見えんけん、こわかー。」  
 「でもたい。ウチで、じーっとしとくのも、どぎゃんかなりそうたい。つまらーん。」  
 「なー、そがん思わんね。」 「・・・あれ。あた、書きとめよつたろ。こげなことよかつかい。」 (つづく)

熊本市では、心と体の健康づくりの情報を『毎週金曜13:00～13:30、FMクマモト』にて放送中！

