

【ごあいさつ】

寒くて動くのが億劫になりがちですが、昔から「寒稽古」、「寒中水泳」など寒の時期に鍛錬すると心身共に向上すると言われています。また、手が切れるほど冷たい「寒の水」は、清らかで霊力もあると考えられ、厳しい寒さで雑菌も繁殖しにくいいため長期間腐らないと言われ、汲み置きをして薬や料理に使う家もありました。

我が家でも「寒餅」をついていた事を思い出します。体を「鍛錬」するとまではいきませんがコロナウイルス感染予防と寒さ対策をしっかりして、体力維持に努めましょう。(篠田)

みんなで医療を守ろう!

～新型コロナウイルスによる第4波を防ぐために～

- ✓ 高齢者や基礎疾患のある方、その同居家族の方は、**できるだけ不要不急の外出を避けて**、人との接触を控えましょう
- ✓ 感染が流行している県外への移動を控えましょう
- ✓ 会食の際は、「黙食」に努め、会話を行う際は**マスクの着用**をお願いします。
 - ・深夜遅くまでの飲酒や会合等、**感染拡大につながる行動を控えましょう。**
 - ・感染対策が講じられていない飲食店の利用はしないようにしましょう。

(R2.2.18時点 参考:熊本市ホームページより)

みんなが安心して病院にかかれるように。



認知症予防のために行いたい3つのこと

新型コロナウイルス感染を恐れて、閉じこもりがちになっている方が多いと思います。認知症は予防できる可能性があり、認知症になる危険度を下げることができ、認知症になる時期を遅らせることができると言われます。

『運動』

一日30分以上の身体を動かしましょう。

例)三密を避けて散歩する



『会話、コミュニケーション』

今は直接会って話すことは難しいですね。

電話などを使って、普段よりも回数を多くしてみましょう。

『知的活動』

頭を使って指を動かしましょう。

例)パズル、トランプ、短歌、俳句、日記を書く

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9号

～一般社団法人日本認知症予防学会ホームページより～

ささえりあ幸田って、こんな事をしています<Vol.3>

～フレイル予防について～

ささえりあでは、熊本市がフレイル予防の対策の一つとした『短期集中予防サービス』の申込受付を行っています。以下のようなことはありませんか？

- ✓ 思うように階段が上れない。
- ✓ 外に出るのがおっくうになった。
- ✓ 半年前から体重が 2,3kg 減った。

ささえりあ幸田では、
新型コロナ感染防止対策をとりながら、
ご相談に応じています。



事務所の場所



【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。)

「熱が出た！どうしよう」等、発熱時のご相談

- ✓ まずは、「かかりつけ医」「最寄りの医療機関」へお電話を。
- ✓ 発熱患者専用ダイヤル (相談可能な病院をご紹介します)



☎ 0570-096-567 <<受付時間>> 24 時間対応

「新型コロナ感染者と接触したかも」等、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

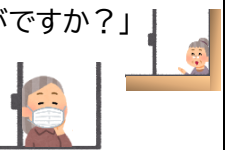


【幸田 san のつぶやき】幸田ささえ san の祖母がつぶやくコーナーです♪

☎「今回も電話ですみません。緊急事態宣言が出てますので、お電話で失礼します。「最近はいかがですか？」

☎「最近は、ほお。隣人と窓ば空けて、太か声で話すけん、前よりも声が出るようになったばい。」

「はよお、カラオケにでも行こうごたあな。」「近所ん人にゃ、なーんでも聞こえとるばい。(笑)」



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
読み込んで下さい



《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。