

【ごあいさつ】

この度の、令和2年7月豪雨災害で被害を受けられた皆さま、ご親族さま、また関係者の皆さまへ心よりお見舞い申し上げます。

先日、微力ながら被災されたお家の泥出しのボランティアに参加させていただきました。球磨川の濁流に飲み込まれた町中の悲惨な光景に心が痛み一日も早い復興を望むばかりです。一方で、災害の混乱に便乗した悪質な勧誘や商法が横行することが予想されます。皆さまにおかれましても、ご注意ください、周囲の方への目配りや気配りをお願いいたします。(野口)

新型コロナウイルス感染症リスクレベル (熊本市)

リスクレベル	どんなことをするといいの？
レベル4 特別警報	不要不急の外出自粛、県外への移動自粛。
レベル3 警報	週末などの不要不急の外出自粛、催しなどの自粛要請。
レベル2 警戒	3密のいずれかに該当する催しの自粛。不特定多数が利用する公設施設の閉館。
レベル1 注意	3つの密が重なる感染拡大防止対策を行う。

新型コロナウイルス感染拡大防止の影響

新型コロナウイルス感染拡大防止への対応が長期化しています。外出に不自由をきたす日々が続く、不要不急の外出は感染拡大防止のために必要です。しかし、外出を極端に控えたことから「生活不活発病」になる危険性が高まる、と問題視されています。



健康改善に!

短期集中予防サービス

熊本市では「フレイル」状態を改善する目的の事業を行っています。自己負担はありません。ささえりあが行う「チェックリスト」に該当する(65歳以上)方が参加できます。(3種類:運動・口腔・栄養改善)

☆運動について...個人に合わせて筋力やバランス等の向上を目指す内容。週1回2~3時間、送迎あり、全12回。

【場所】ウェルネススクエア一和楽または、田迎公民館

【申込】ささえりあ幸田までご連絡下さい。

この広報誌は、スマホ等でも見ることができます!



- ✓ 「だんだん足腰が弱くなってます。この間も、つこけたんです。最近、転倒が多くなって。」
- ✓ 骨折後、退院したけど、自宅に閉じこもってばかりいます。近所の方や友人とも話すことはないの、認知症にならないか心配です。」



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お電話でお受けしています。)

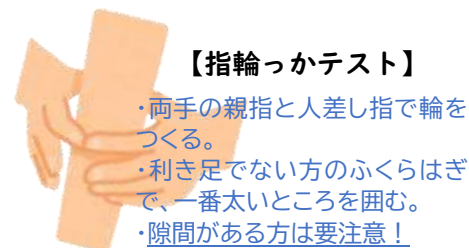
事務所の場所



『フレイルへの備え』食事を見直してフレイルを予防! [前編]

前回、フレイルについてご紹介しました。今回は「**食事**」です。食生活を見直すことで筋力や心身の活力を高めることにつながります。高齢者がとるべき**重要な栄養素がたんぱく質**。筋肉や内臓など体の多くはたんぱく質でできています。人が活動するためのエネルギー源で、不足すると筋肉量や質が低下し、フレイルにつながる可能性も。

65 歳以上の方は、少なくとも **1 日に体重 1 kg あたり 1 割以上のたんぱく質** 摂取が望ましいとされています。魚・肉・豆腐・乳製品などに多く含まれています。これまでの食事を振り返り、1 品追加してみても良いでしょう。(保健師)



【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

「この間から、なんでも話してくださいって言われたばってん。心配なこつばかりだけん、つまらんやろ。」
 「新型コロナって。収まったか一思っとたら、まーた出てきよるもん。新型の新型かね。」
 「家族んもんから、『自粛するのはいいばってん、外でちーつとでん、がまだして動いたら。』と言われとー。」
 「さんぽくらい、せななあ。そーしゃるですたんす(?)で。」 (つぶく)

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。

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、熊本シティ FM(79.1)』にて放送中!