

【ごあいさつ】

梅雨入りが20日ほど早く、過去2番目の早さと言われましたが、連日の暑さから開けるのも早いのでは…と思う今日この頃です。今号には熱中症対策についての記事がありますので、是非ご参考にしてください。

今年は7月と8月のお休みの日が変更になっています。ご存じの方は多いと思いますが、私はビックリしました。滅多にないこの機会に、7月と8月をオリジナルカレンダーに作り替えるのも良いですね。(堤)

夏場のマスク着用は、熱中症に注意しながら！

暑さを避けましょう！

少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所で涼みましょう



屋外で人と2m以上離れている時は、熱中症予防のためにマスクをはずしましょう！



2m以上



マスクを着けている時は…



- こまめに水分補給を！ 1日あたり1.2ℓを目安に
例) ペットボトル500mlでは2.5本、コップでは約6杯
- 激しい運動は避けましょう
- 気温と湿度が高い時は、特に注意しましょう



新しい生活様式

続けましょう

- 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

× 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できます！



ともコミュ通信第12号

ささえりあ幸田って、こんな事をしています<Vol.6> ～医療や介護など機関とのつながりを強化しています～

ささえりあでは、介護が必要になってもできる限り住み慣れた地域で暮らすことができるよう、顔の見える関係づくりを行っています。

皆さまからのご相談にスムーズに対応できる体制づくりとしています。



ささえりあ幸田では、新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとりながら、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

【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



カラダ、動かしていますか？ ～日めくりカレンダーより～

今回は、自宅で家事の合間でもできる

「かかと上げ・下ろし体操」です！（「24日分」に掲載）
この運動を継続することで、血流が促進されて冷えやむくみが改善する効果があります。

- ① 体操の際は、かならず壁や机などを支えて行いましょう。
- ② かかとを上げる時は、両足の親指付け根で地面を押し上げるようにしましょう。
- ③ 立って体操が難しい場合は、椅子などに腰かけて行ってみましょう。 <理学療法士 有水>



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

☺:こうださん

- ☺「お世話になります、こうださん。」「もうすぐ、オリンピック・パラリンピックですね。」
- ☺「早かね。あたも観るぞ?」「若っかもんは、夜中にあっても観るとだろね。」
- ☺「開催は東京なので、夜中には無いと思います。(笑)」「何か、スポーツはされてましたか?」
- ☺「むかーしになるばってん。バレーボールばしよったばい。アミの上から打つのは、しよったねえ。」
- ☺「えっ、アタッカーですか。すごっ。」



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 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。

