

【ごあいさつ】

熊本市高齢者支援センターささえりあ幸田です。新型コロナウイルスが猛威をふるい、不安や不自由な毎日と思います。一日も早く、普段の生活が戻れば良いなと願うばかりです。

『ささえりあ幸田』は熊本市の地域包括支援センターとして15年目を迎えました。皆様になじみの相談センターになっているのでしょうか。私たちは幸田地区の高齢者の皆様の健康と安心の生活を支援する活動を行っています。現在、地域活動やご自宅を訪問することが制限されております。

今後は月1回程度を目標にその時々役立つ情報をお伝えしていきたいと思っております。地域の公民館にも掲示しますので、ご覧ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止について～心がけと気くばりで～

3つの密(ムンムン、ギュウギュウ、ガヤガヤ)を避けましょう



くっつかないモン
#KeepDistance



手を洗うモン
#WashHands



換気をするモン
#OpenWindow

©2010 熊本県くまモン

『密閉』・・・こまめに換気を!!

「この部屋は広いから大丈夫。」
「ここは狭い部屋だからキケン!」
ということではありません。

換気が大事です!!

- ・2方向の窓を全開
- ・1時間に2回以上
- ・1回につき数分間

『密接』・・・

真向かいでの会話や発声は避けましょう!!

※5分間の会話で、1回の咳と同じくらいの飛まつが飛ぶそうです。

・十分な距離を保ち、マスク着用を!

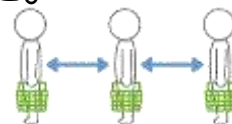


・エレベーターや電車での会話、電話は避ける。

『密集』・・・

手を伸ばして届かない距離を!!

・スーパーなどのレジで前の人に近づきすぎないように。



・真向かいに座らず、互い違いに座る。

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1号

『手洗いきちんとできていますか?』

- ① 石けんで泡を立てて 10秒
- ② もみ洗い 30秒
- ③ 流れる水ですすぐ 15秒

合計で何秒?

新型コロナウイルス対策を装った詐欺被害 ～一人で考え込まずに～

・暗証番号 ・通帳 ・口座番号 ・キャッシュカード ・マイナンバー

「たずねられても絶対に教えない！見せない、渡さない！」
怪しいなと思ったらすぐ相談

【消費者ホットライン 188】 【警察相談専用電話 #9110】

【熊本市消費者センター 353-2500】

【熊本県消費生活センター 383-0999】

【新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン 0120-213-188】



ささえりあ幸田ってこんなところです <Vol.1>

「外出自粛で、手すりに掴まらないと
階段を上れなくなってしまった…」
「これまでよく出かけていたが、買い物
等できるのだろうか」
「認知症になるのでは…」
気になったら、
「ささえりあ幸田」へご相談下さい！



事務所の場所



【住 所】 熊本市南区田井島 2 丁目 9 番 9 号
【T E L】 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。)

(対応の例)

- ・不安をお聞きし、解決方法を一緒に考えています。
- ・いきいき百歳体操や老人クラブ、熊本市の運動型サービスをご紹介します、体調が戻るよう声かけをします。



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ヴィーヴル』

事務所は田迎西校区にあり、周囲にある桜や菖蒲などの花々や大楠が、季節の移り変わりを教えてくれています。

スタッフは、医療・福祉の資格を持つ経験豊富な介護支援専門員が在籍。ご本人様やご家族様の意向を尊重し、ライフスタイルや心身等の状態に合わせたケアプラン(計画書)を作成しています。(住所:田迎 1-7-20、電話:373-2217)



※併設サービス…訪問看護やヘルパー、デイサービス、グループホームや有料老人ホームがあります。

【編集後記】

今年度より、地域の皆さまが健康で安心して暮らしていくことのできる情報をたくさんの方に届けるために、自治会のご協力のもと、掲示板にも貼って頂くことになりました。そして、スマホなどでも見ることができます!!
ぜひ、カメラ機能を使ってご覧ください。(担当者)



高齢者支援センター
ささえりあ

