

回覧													



# ささえりあ天明たより



冬号(第24号)

熊本市南5地域包括支援センター  
平成27年1月20日 発行

## インフルエンザやノロウイルスを予防しましょう。

インフルエンザとノロウイルスは、1月2月など寒い時期に流行します。インフルエンザにはマスクや、手洗い、ノロウイルスには、手洗いや、消毒が大切です。

インフルエンザが流行している時は、人が多く集まる場所から帰ってきたときには、手洗いを心がけましょう。

くしゃみやせきをする時は、他の人から顔をそらしましょう。せきエチケット。(飛まつ感染予防)

せきや鼻水をぬぐったあとに、ドアノブ、スイッチに触れるとウイルスが付着する事があります。その場所を別の人が手で触れ、その手で鼻や口に触れることで感染します。手洗いや消毒が大切です。(接触感染予防)



### 正しいマスク装着方法

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調節します。



### 効果のないマスク装着の例

- ×鼻の部分に隙間がある。
- ×あごが大きく出ている。



## 地域権利擁護事業をご存知ですか！？

地域福祉権利擁護事業とは・・・ご自分で金銭や大切な書類を管理することに不安のある方の財産や権利を守るため、日常的な金銭管理や通帳・権利証等、大切な書類を預かることを通して、利用者が安心して地域で生活を送れるよう支援いたします。実施主体は都道府県・指定都市社会福祉協議会（窓口業務等は市町村の社会福祉協議会等で実施）になります。

○サービスの内容は・・・

### ①福祉サービスの利用援助

- 1、福祉サービスを利用したり、利用をやめるために必要な手続き。
- 2、福祉サービスの利用料を支払う手続き。
- 3、福祉サービスについての苦情解決制度を利用する手続き。



### ②日常的な金銭管理サービス

- 1、年金および福祉手当の受領に必要な手続き。
- 2、医療費を支払う手続き。
- 3、税金や社会保険料、公共料金を支払う手続き。
- 4、日用品等の代金を支払う手続き。
- 5、(1)～(4)の支払いに伴う預貯金の払い戻し、または預け入れの手続き。

### ③書類等の預かりサービス

年金証書、預貯金の通帳、権利書、契約書類、保険証書、実印、銀行印等、大切な書類をお預かりし金融機関の貸金庫へ保管いたします。

※但し、宝石・書画・骨董品・貴金属類や、株券・証券・不動産等を含む財産の運用管理はできません。



○ 利用料金について

相談から契約までは無料。サービス開始より下記の金額が必要です。

- (1) 日常的な金銭管理サービス・・・1回につき 900円
- (2) 書類等の預かりサービス・・・年間 3,000円

※生活保護受給中の方は無料です。

お困りの方やサービスを利用したい方は、まず電話で相談することを勧めます。

熊本市社会福祉協議会 TEL 096-322-2331

## 行事におじゃましました

### 12月2日 海氏老人クラブ様

脳卒中になった時の対応などの健康講話をしました。レクリエーションでは、単語の一文字を一緒に発声し（・た・ぬ・き等）単語を当てるゲームや、新聞で棒を作りストレッチの体操をしたり、ストロー10本を、ペットボトルから出し入れして競争するゲームなどを行いました。みなさん笑顔で参加いただき楽しく時間を過ごさせていただきました。

### 12月5日 川口元気フェスタ

健康について、地域の方々が取り組まれており、今年も元気フェスタが開催されました。4年生、6年生の発表コーナーや、和田先生の血圧・結集酸素濃度・血糖値検査、川口の元気メニュー、つぼマッサージ、スポーツ吹き矢、反射神経テスト、豆つまみ、歯科相談など、盛りだくさんの内容で、川口小学校のみなさんと地域の方々と健康について学びました。最後は、ラジオ体操第1、妖怪体操で、みなさん盛り上がりおられました。

### 12月10日 奥古閑校区ふれあいいいきいきサロン様

奥古閑校区のふれあいいいきいきサロンが開かれました。天寿園米満理事長の講話、健康体操、血圧測定をとおして、会話をされたり、体操で日ごろ動かさないところを動かしたり、楽しく時間を過ごされていました。地域の方々のご尽力で校区の皆様が集まれ、にぎやかな1日でした。参加させていただきありがとうございました。

### 12月11日 銭塘楽生会様

冬場のお風呂の入り方やインフルエンザの予防についてのお話をさせていただきました。そして、今日は何の日のレクリエーションで、福沢諭吉の誕生日などを話題に、楽しく過ごさせていただきました。

また、皆さん手作りの熱々のだご汁をいただかれながら、楽しく歓談をされていました。おじゃましました。

### 12月14日 新村老人クラブ様

年末で忙しい中おじゃまさせていただきました。体をゆっくり伸ばす体操で、手や、肩、足の運動を行い温まりました。その後、脳卒中の予防や対応の方法、寒い時期に気をつけておこななければいけない入浴の仕方や、インフルエンザの予防について出前講座をしました。お忙しい中、熱心に話を聞いていただき、ありがとうございました。

### 12月23日 中緑餅つき大会

中緑小学校での餅つき大会に参加させていただきました。小さいお子さんから、ご父兄、大先輩まで、みなさんで手分けされ、たくさんのお餅をつかれていました。くどの火は暖かく、うすでつかれる餅からは、湯気が上がっていました。できた餅は、地域の方々が、高齢の方々のお宅に届けられていました。年末の楽しい時間でした。

### 1月8日 川口ふれあいいいきいきサロン様

出前講座でおじゃましました。昭和30年代から40年代までの出来事を、写真や、動画、クイズでふり返りました。手回し式の洗濯機の脱水機や、力道山や大鵬、テレビが始まったころの話を、みなさんに伺いながら、楽しく時間を過ごさせていただきました。懐かしい話を、みなさんからいろいろ伺うことができ、有意義でした。また、よろしく願い致します。

### 健康作り「健康測定会」



これまで、年に2回ほど、健康測定会を開催してまいりました。本年度も10月19日に開催いたしました。今回より、熊本県理学療法士協会から四名の理学療法士の先生においでいただき、足腰の健康の測定と健康のための体操などについてご指導いただきました。専門の先生からのご指導も受けられ、皆さんしっかり体を動かされていました。次回は3月の中旬に開催予定です。日時については、ささえりあ天明までお尋ねください。お待ちしております。

### 冬のお風呂にご注意ください

ヒートショックとは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する等によって起こる健康被害とらえる事ができます。失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を起こす事があり、特に冬場に多く見られます。

また、高齢者に多いのが特徴です。

2011年の1年間で約17,000人もの人々がヒートショックに関連した入浴中急死をしたと推計され、その死亡者数は交通事故による死亡者数（4611人）をはるかに上回ります。浴槽内で失神する事により、溺れて亡くなるケースは入浴中急死の典型例と言えます。

### 予防対策をしっかりとりましょう

- ・脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具設置や断熱改修
- ・今日からできる対策—シャワーを活用したお湯はりシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を温めることができます。
- ・夕食前・日没前に入浴 脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能が高いうちに入浴する。
- ・食事直後・飲酒時の入浴を控える。食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方がよいでしょう。
- ・湯温設定 41℃以下
- ・一人での入浴を控える。可能な場合は、家族による適切な見守りや、公衆浴場、日帰り温泉等を活用し、一人での入浴を控えるといった方法も有効です。

一人で抱え込んだり、悩まないで!



発行 熊本市高齢者支援センター ささえりあ天明（熊本市南5地域包括支援センター）

〒861-4126 熊本市南区銭塘町396-1 電話 223-2660

熊本市高齢者支援センター ささえりあ天明は熊本市の委託を受けて

社会福祉法人 愛誠会が運営を行っています。