



「高齢者支援センターささえりあ」は、高齢者の皆さまにできるだけ住み慣れた地域で安心して生活して頂けるよう、主に介護や生活に関する相談をお受けしたり、ご支援を行う身近な相談窓口です。



猛暑の季節がやってきて、熱中症になる危険性が高まっています。今年もマスク生活を続けている方も多いことと思います。水分補給、体調管理には十分注意し暑い夏を乗り越えましょう。

安心して1人暮らしを送るために 今からできること

清水小学校校区と高平台小学校校区では高齢者世帯の1人暮らし世帯が、2504世帯（R4年度時点）と多くの方が1人暮らしをされています。

1人暮らしになると、様々な心配ごとがでてくるかと思えます。ささえりあ清水・高平にも多くのご相談が寄せられます。

その中でも「家で1人倒れていたらどうしようか」「誰からも気付かれなかったらどうしよう」といったお声もお聞きします。

今回はこういった時に今から備えられることをご紹介します！

いつもの関わりを大事にしましょう

朝のごみ出しや、散歩などでいつも顔を合わせている人との関わりや、地域行事へ積極的に参加することはとても大事です。

例えば、いつも老人クラブに参加する方が無断で休まれたり、いつも散歩をする仲間がいつもの場所に来ないことで、異変をキャッチできることもあります。

また、いつも決まった時間に電話をする事でお互いの異変に気付く様になっている方もいます。友人や家族と日頃からそういった取り決めをすることもお勧めです。



何気ない**「いつも」**が安心につながります♪





いつも届く新聞も見守りのアイテムになります

『熊日ほっと安心サービス』をご紹介します！

熊日ほっと安心サービスとは、**熊日読者限定の登録制の無料サービス**になります。日頃配達をしながら一歩踏み込んだ見守りのサービスで、熊日物流販売独自のサービスです。

お客様宅への新聞配達時に**異変**を感じた場合、安否を確認する高齢者見守りサービスで、緊急を要する場合は救助を要請し、登録した指定連絡者へ連絡されます。指定連絡者は、肉親や親族、親しいご友人などでも構いません！1人暮らし以外の方も利用できます。

配達中の異変とは？

- 前日の新聞や郵便物が**1日分でも**そのままポストに残っている。
- 早朝、部屋は暗いのに、テレビの音だけが聞こえる
- 約束していた集金日時に訪問しても、電気がついていてテレビの音が聞こえるが返事がない など

【熊日ほっと安心サービスの登録の流れ】

※このサービスは熊日読者限定のサービスです

まずは、登録をご希望の方は熊日販売清水デリバリーセンターへご連絡下さい。（連絡先：熊日販売清水デリバリーセンター096-343-5606）

連絡後、販売センター職員の方が自宅を訪問し「熊日ほっと安心サービス」について詳しく説明されます。

お話を聞かれて、申し込みを希望される方は、「熊日ほっと安心サービス登録用紙」に必要事項を記入、捺印し、熊日販売清水デリバリーセンターへ提出すると登録完了です。（提出後すぐに熊日ほっと安心サービスの対象者となります。）

※指定する緊急連絡先は肉親や親族以外でも可能です。

登録用紙には、緊急連絡先になる方の情報と捺印が必要になります。

遠方の際は郵送で対応可能です。

※緊急指定連絡先に指定された方へ登録完了の連絡をお願いします。

※熊日販売清水デリバリーセンターと熊日販売池田デリバリーセンターではどちらも「熊日ほっと安心サービス」を提供されています。一部の地域では熊日ほっと安心サービスを提供されていない販売店がございます。お住まいの熊日販売店へご確認ください。

登録すると・・・

- 希望の方には、3か月に1回、電話で安否確認があります！
- 指定連絡者から安否確認の依頼が受けられます。
指定連絡者から「登録者と連絡がとれない」などの安否確認の依頼があれば登録者宅を訪問し指定連絡者へ報告を行います
- 希望者には、緊急医療情報キット（通称、**命のバトン**）が無料で配布されます。



通称、命のバトンは、
救急医療情報シートを
入れ冷蔵庫に保管し、
迅速な救急活動に役立
てるものです。



熊日販売清水デリバリーセンターの皆様から
メッセージを頂きました！

読者限定のサービスですが、
地域の方が安心・安全に
暮らして頂けるよう、お手
伝いができればと思います。

熊日ほっと安心サービスは、熊日販売清水デリバリーセンターへお問い合わせください。

電話番号：096-343-5606

～取材をして～

今回は、熊日販売清水デリバリーセンターの皆様にご協力いただきました。心優しく地域を見守ってくださる企業があることをとても心強く思いました。ささえりあも地域の方が、安心して過ごされるよう、高齢者の生活に関する情報をこれからも発信していきます。また、他にも見守りサービスを提供している企業がございますので気になる方はささえりあ清水・高平にお気軽にご相談ください。

地域イベントのご案内



●オレンジカフェたかひらだい

毎月第3木曜日午後1時30分～高平台地域コミュニティセンターで開催中です。
参加費は無料で、申し込み不要です。高平台校区にお住まいの方はどなたでも参加できます。認知症の人とその家族、地域の方が集える場になっております。

●おれんじサロン（オンライン）

「認知症の方の運転免許返納について」をテーマに開催します。

今回は熊本北合志警察署の方より講話いただきます。

認知症の人の介護をしているご家族、認知症に興味のある方どなたでも参加可能です。お気軽にご参加下さい。

下記のQRコードからお申し込み下さい。

日時：8月26日（土）10時から11時

開催方法：Zoom 申し込み期限：8月10日



今回はサバ缶とじゃが芋簡単煮、かぼちゃのアイスのレシピをご紹介します。

提供：朋岳園地域介護サービスセンター センター長 管理栄養士 住永 貴美子様

夏バテ対策のお手軽レシピをご紹介します。

さば缶とじゃが芋の簡単煮



【材料】(2人分)

さばの水煮缶・・・1缶
じゃが芋・・・2個(100g)
めんつゆ(濃縮2倍)・・・大さじ2
生姜・・・適量(お好みで)
*さばの水煮は、フォークや
つまようじで何か所か穴を
あけておくと綺麗に仕上がります

【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむいて、小さめの乱切りに切る。
- ②耐熱容器にさばの水煮缶を汁ごとに入れ、切ったじゃが芋とめんつゆ、お好みで生姜を入れ、ラップで蓋をする。
- ③レンジで7分チンして出来上がり。

夏のちょこっと
おやつ♪

かぼちゃアイス



レンジでチンして皮ごとつぶした南瓜を、バニラアイスと混ぜるだけ♪

今回紹介したレシピの作り方とフレイル予防の動画が確認できます



夏本番!! 閉じこもり・フレイル予防のための栄養士からのヒント



猛暑・コロナ禍... 皆さま、このような変化はありませんか?

『体重が減ってきた』
『食欲がない』
『固いものが食べづらくなった』
『フラつくことが多くなった』
『外出がおっくうになった』



これらは、フレイル兆候の現れかも?

フレイルとは?・加齢にともない筋力や活動が低下している状態をいいます。65歳からは、フレイル予防を意識した生活習慣を取り入れましょう。フレイルは予防できます。

家ででの生活時間が長くなると“閉じこもりがちによる生活不活発(動かないこと)”でフレイルの進行も懸念されます。フレイル予防のポイントは?

予防ポイント① 栄養をしっかり取る (特にエネルギーとタンパク質)

- ・3食の食事は、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう
- ・主食(ご飯・パンなど)だけにならないよう、主菜(魚・肉・卵・大豆製品などたんぱく質を含むおかず)も食べるように心がけましょう

予防ポイント② 家の中でもできるちょっとした運動で体力づくり

予防ポイント③ 家族や友人と一緒に食事する機会を作る(人とのつながり)

フレイルの兆候が現れても、日ごろの生活習慣を見直すことで、進行の抑制や健康な状態に戻すことができます。

フレイル予防のため栄養・運動・活動(つながり)3つの予防ポイントに注意し、猛暑・コロナ禍を一緒に乗り切っていきましょう♪



発行元:熊本市高齢者支援センター ささえりあ清水・高平
住所:熊本市北区山室6丁目8-2 電話:096-343-0170
(受付 月~土 8:30~17:15) 日曜・祝日お休み
担当:徳永・下出・片山・中島・坂梨・坂井・金子・宇藤・今村



公式LINEはこちら