



[高齢者支援センターささえりあ]は、住み慣れた地域で安心して生活して頂けるように、介護や生活に関する相談を受け、ご支援を行う身近な相談窓口です。

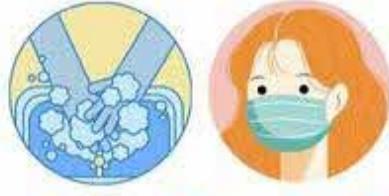


### こまめな水分補給



温かい飲み物で体を温めましょう！

### 感染症に注意する



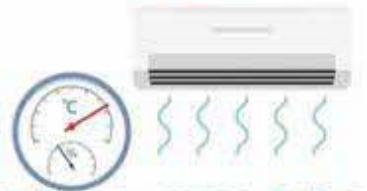
手洗い・うがいの徹底！  
外出時はマスクを着用！

### こまめに換気をしよう



1日2回 5~10分が目安！  
開けすぎに注意！！

### 温度と湿度に注意する



室温は18~20℃が目安！  
加湿も忘れずに！

## 冬の安全対策！ 健康と安全を守るために



### 適切な防寒対策



帽子や手袋を忘れずに。  
滑り止め付の靴を履きましょう。

### 転倒注意！



歩行器や杖・手すりを使用し  
ゆっくり歩きましょう！

### 帰宅時間に注意する



暗くなる前に帰れるように  
心がけましょう！

### 凍結した道に注意する



冬季の外出は危険が伴います。  
無理せず、職員やご家族と一緒に出かけましょう！

## ちょっと待って！その話・・・ 詐欺かも!?

### 詐欺を見破るキーワード

#### オレオレ詐欺

- 喉にポリープができた！
- 病院でかばんを盗まれた！

#### 福付金等詐欺

- お金が戻ります！
- 手続きはATMで！

#### 架空請求詐欺

- サイト利用料が未納！
- 電子マネーで支払え！
- ハガキで「訴訟通告」！

謹賀新年

## 冬の生活について

### ちょっと一息タイム (塗絵)



表紙に今年の干支ウマが7匹隠れているよ♪探してみてくださいね♪

# フレイル予防健康教室のご案内

**フレイル**とは筋力や身心の活力が低下し、健康に問題を引き起こしやすい状態を表す言葉です。

**2026年**も生き生きとした毎日を過ごすために、自分の身体のことについても一緒に考えてみませんか♪



**【会場】** 麻生田コミュニティセンター（熊本市北区清水新地7-5-37）

**【開催日】**  
第1回 令和8年1月14日（水曜日）  
第2回 令和8年2月4日（水曜日）

**【時間】** 両日とも10時～11時30分予定（受付9時45分～）

**【内容】** 第1回 体力測定（筋力や握力、歩行力など）  
体組成測定（筋肉量や骨密度など）  
※当日は動きやすい服装でお越しください



第2回 測定結果の説明と効率的な有酸素運動のアドバイスなど  
フレイル予防や骨折予防に関する専門家による講和

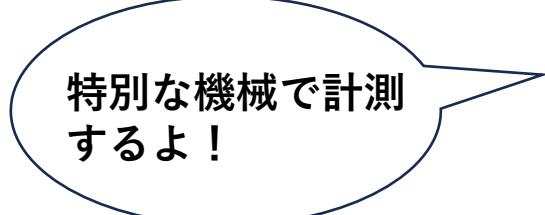
**【対象】** 65歳以上の方で原則2回開催に参加ができる方

**【定員】** 20名（先着順）

**【参加費】** 無料

**【準備物】** 滑りにくい履物や靴下、水分補給の為の飲料、タオルなど

**【お問合せ先】** ささえりあ新地 ☎096-288-4800 担当 柳田



お気軽にご相談ください



熊本市高齢者支援センター ささえりあ新地  
住所：熊本市北区清水新地2丁目19番24号  
電話：288-4800 FAX：288-4801  
担当 森 口 那 須 富 田  
田 中 柳 田 田 中 干

