あんしんケアセ

(あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された高齢者に関する公的な相談窓口です)

引き続き感染予防をお願いします!



今年こそ、新型コロナウイルスの収束を迎える年になるよう 一人一人できることから始めていきましょう!

新型コロナ 3 回目予防接種について





感染させない!

第21号 3

なんで 3 回目がいるの?

時間の経過に伴い徐々に低下します。追加 集団接種→下記コールセンター 接種により、効果を高めることができます

接種時期は?

2回目接種を行った日から 原則8か月後の同日から接種可能 ※65歳以上の方は7か月後から

接種券の入手方法

接種を開始する月の前月を目安に 千葉市から対象者に郵送されます

> 接種に関するお知らせ ワクチンについての情報等

厚生労働省新型コロナワクチン コールセンター

0120-761-770 9:00~21:00(土日祝日含む)

どこで受けられる?どうやって予約するの?

接種後、感染予防効果や重症化予防効果が 各医療機関→直接または下記コールセンター

※できるだけ 1.2 回目接種を 受けたところをご利用ください

副反応は?

初回免疫時と概ね同様。現時点では重大な 懸念は認められていません (主な副反応):接種部位の痛み・腫れ・発赤、

ワクチンの種類は?

初回接種のワクチンの 種類に関わらず、

mRNA ワクチンです。

異なる会社のワクチンの 使用でも、効果・副反応 に差はないとの見解です

費用は?

無料です(全額公費)

副反応、医学的知見が必要となる専門的相談

頭痛、筋肉痛、疲労、発熱

千葉県新型コロナワクチン 副反応等専門相談窓口 03-6412-9326 24 時間(土日祝日含む)

接種予約、接種場所、接種券発行に関すること 千葉市コロナワクチン接種コールセンター

0120-57-8970

8:30~21:00(月~金) 8:30~18:00(土日)

「コロナ禍で出かけることが出来ず、転びやすくなったような気がする」そんなことはありませんか? もしかして「コロナフレイル」かもしれません。

コロナフレイルとは?!

コロナフレイルはコロナウイルス蔓延によってもたらされた**生活の不活発化** を引き金として起こる虚弱(=フレイル)を意味し、コロナ<mark>ウイルス蔓延に</mark> 伴い造語されました。フレイル (虚弱) は高齢期に起こりやすい、筋力や心身 の機能などが低下している状態を指します。

フ	レイルかどうかをチェック!	
	6カ月間2~3kgの体重減少があった	疲れやすくなった
	筋力(握力)が低下した	歩くのが遅くなった
	身体の活動量が減った	

Ⅰ~2項目当てはまる人

→フレイルの前段階

3~5項目当てはまる人 ➡フレイルの疑いあり

「フレイルの対策をするためにはどうしたらいいの?」というご相談をご希望の方は

< 協場の:活動同僚―譬>

※詳細やその他の教室についてはお問い合わせください

~					
行事内容 (場所)	日 時	行 事 内 容 (場所)	日時		
いちご食堂 (大多喜ガスショールームBeE) 主催:ボランティア	毎月第2日曜日※事前予約制 II:00~I5:00	ウエルエイジングの会 (おゆみ野公民館)	水曜13:30~15:30 日程を変更することもあります。 ☎久保 080-5407-1626		
おゆみの第一団地いきいき体操 (おゆみ野第一団地集会所) 主催:ボランティア	毎週水曜10:00~11:00 毎週日曜日14:00~15:00	すいようカフェ (おゆみ野3-40-8 河野ビル1階みんなの広場)	毎週水曜日11:00~15:00 100円でフリードリンク (希望される方のみランチ500円)		
やまぼうしたすけあいの会 (やまぼうし公園) 主催:やまぼうし たすけあいの会	毎日9:00~9:15(雨天中止) 毎月第2水曜は気功体操 ※ラジオ体操は雨天以外毎日実施	主催:ボランティア シニアリーダー体操 主催:シニアリーダー	☎043-312-2903鎌取イオン 第1第2月曜 14:00~ 2月再開 平山町内会館 第1第3金曜日10:00~11:00 おゆみの公民館 不定期14:00~15:00		
ふれあい・いきいきサロン (おゆみ野公民館・ 鎌取コミュニティセンター)	原則毎月第2木曜日13:30~	(1.35)	緑保健福祉センター第 ~4水曜 0:00~ :00 マックスバリューおゆみ野 第2第4金曜日 3:30 みずきかつら街集会所 水曜日 0:00~ 2:00		
主催:おゆみ野地区部会高齢者福祉委員会	今年3月は"ランチの集い"は自粛	みどりのかふえ (大多喜ガスショールームBeE) 主催:みどりのかふぇ運営委員会	不定期 3:30~ 6:00 3:30~ 4:30 シニアリーダー体操 4:30~ 5:30 おゆみ野歌声喫茶		

講 坐のお知らせ

予約不要

表面フレイルチェックに 1 つでも☑があった方必見

薬剤師

骨、関節、筋肉の衰えをチェック!

からだの専門家に相談してみませんか? **貴重です**♪

理学療法士 から直接指導してもらえます

場所: ゆみ~る鎌取 SC4 階イベントスペース

13:00~14:00

おゆみの整形外科クリニック 松原 043-293-1118 7

'葉巾あんしんケノ'で〉

市から委託された公的な総合相談窓口です



池田

「介護保険はどうしたら使えるの?」 「家族の介護で困っているけどどこに相談したら いいかわからない」等、お気軽にご相談ください。

生活支援コーディネーターの役割は「地域づくりや地域支え 合いの推進・支援」です。地域のちょっとした困りごとの解決 や「あったらいいね!」の実現に向けてお手伝いします

今ある地域資源を調べます

地域に必要な資源

を考えます

担い手育成を支援 します

皆さんの声を多機関に

繋いでいきます

千葉市社会福祉協議会

-緒に住みやすい地域

づくりをしませんか?

緑区事務所 043-292-8185 千葉市ホームページより抜粋

お問い合わせ

千葉市あんしんケアセンター鎌取

25043-293-6911

千葉市緑区おゆみ野 3-16-1 ゆみ~る鎌取ショッピングセンター5 階

【担当区域】



東山科町・平山町・辺田町・鎌取町・おゆみ野・おゆみ野南 おゆみ野中央・おゆみ野有吉・椎名崎町・刈田子町・中西町 落井町・古市場町・小金沢町・富岡町・茂呂町・大金沢町

【業務時間】

月~土曜日 午前9:00~午後5:00

(日曜日、祝日及び年末年始を除く)