

こんにちは！ 地域包括支援センターです！

市地域包括支援センター（伊奈庁舎1階）
☎0297 - 57 - 0203

「介護予防」していますか？

介護予防といっても、デイサービスなどの介護サービスを利用することだけではありません。

今回は、自分でできる介護予防について考えてみましょう。普段から身体を動かす習慣を身につけることはもちろん、栄養バランスの良い食事をとることも大切です。さらに、^{こくう}口腔ケアも重要だと言われています。歯科医院の定期的な受診、歯のブラッシングで口腔のお手入れをしましょう。

また、人との交流を楽しむことは、介護予防としてとても大切なことです。皆さんは自分の住んでいる地域の集まりには参加していますか。普段からご近所づきあいはしていますか。サロンなどの地域の集まりに積極的に参加し、おしゃべりをしたり体操をしたりす

ることは、認知症予防や心身機能の向上にもつながります。また、楽しみや趣味を継続することで生きがいにもなります。

地域包括支援センターは、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で自分らしく生活できるように支援することを目的にした、総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。



新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

市地域包括支援センター（保健福祉センター内 古川1015 - 1）☎0297 - 25 - 2100

現在、国では今後の新型コロナウイルスワクチン接種の方向性について検討中です。
市へ新たな情報があった場合には、改めて広報紙または市ホームページなどでお知らせします。

現在実施中の 新型コロナワクチン接種の種類

- 12歳以上の令和4年秋開始接種（オミクロン株など：1回限り）
- 12歳以上の初回接種（従来株：2回）
- 5～11歳の小児接種（従来株：3回）
- 生後6か月～4歳の乳幼児接種（従来株：3回）

ワクチン接種証明書 （国内用・国外用）

旅行や仕事などでワクチンの接種証明が必要な方は、市ホームページを



ご確認ください。

ワクチン接種や感染症に関連した偏見や差別はやめ、お互いを思いやる心を持ちましょう。

予約方法

○ ワクチン接種コールセンター
受付時間：午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）
0800 - 800 - 3666（通話無料）



○ インターネット（24時間受付）
「つくばみらい市新型コロナウイルスワクチン接種予約サイト」
(<https://yoyaku.ibakei.ne.jp/KNQS6C/>)

転入の方や紛失などで 接種券がお手元に無い方

「ワクチン接種コールセンター」またはインターネット「厚生労働省コロナワクチンナビ」より再発行の申請をお願いします。

