



☆フレイル予防として人とのつながりが大切

コロナ禍での外出自粛生活が長期化しており、人との交流の方法にオンラインの活用が広まっています。例えばお手持ちのスマートフォンやパソコンでインターネットを使用して友達と写真を共有したり情報交換したり、お互いの顔を見ながら一緒に体操をする事も出来ます。

他市では20年前からパソコンサロンを開催している団体があり、サロン活動がコロナ禍でも継続され、オンラインでのおしゃべり会が開催されています。皆さんもオンラインを活用して繋がってみませんか。

東京大学の研究によると、「運動習慣はあるが文化活動やボランティア・地域活動を全くしない人」は「運動習慣はないが文化活動やボランティア・地域活動をしている人」よりもフレイルリスクが3倍になるとの調査結果があります。

フレイル予防には人との繋がりが重要と言えます。

スマートフォンを活用し繋がるきっかけづくりとして、ドコモショップと連携して出張スマホ教室を検討しております。興味のある方はシニアサポートセンター大和田までご連絡下さい。



新型コロナワクチンの接種について

国より新型コロナウイルス感染症による死亡者や重症者の発生を出来る限り減らし、まん延防止の為に予防接種は勧められてはいますが、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解した上で、自らの意思で接種を受けていただく事になります。強制ではありません。本人の同意がある方のみとなります。予防接種を希望される方は以下の手順を参照してください



- ①さいたま市から接種券と「新型コロナワクチン接種のお知らせ」が届きます。
- ②ワクチン接種が受けられる医療機関や接種会場を探してください。
- ③ワクチン接種を受ける際には接種券と本人確認証を必ずお持ちください。

埼玉県新型コロナワクチン専門相談窓口

☎0570-033-226 24時間受付 土日祝日含む

※ワクチンの効果・副反応・医学的知見が必要となる専門的な相談が出来ます。

◎行政機関等をかたった『なりすまし』にご注意

高齢者宅に「コロナワクチンが無料で受けられます」と個人情報聞き出す不審な電話や保健所を名乗り「コロナウィルスワクチンが接種できる。後日全額返金するのでお金を振り込むように」等の事例が消費者センターに寄せられています。接種を受ける際の費用は全額公費でワクチン接種は無料です。電話やメールで個人情報を求める事はありません。接種の際は、市町村から「接種券」「接種のお知らせ」が届きます。おかしいと思ったり、心配な事がある場合は一人で悩まず消費者ホットライン188（局番なし）、警察相談専用電話#9110にご相談下さい。

◎介護者のつどい

日時：令和3年4月21日（水）

（毎月第3水曜日）14：00～15：30

場所：見沼区役所 多目的室

5月以降は会場を変更し開催致します。

無料です。予約はいりません。

お問い合わせ下さい。



一人で抱え込まないで一緒に語りませんか。感染対策をしてお待ちしております。

問い合わせ シニアサポートセンター大和田（地域包括支援センター大和田）

見沼区大和田町2-1387-1 TEL：048-685-8791

利用時間：9：00～17：00（※時間が変更になりました）