



社会福祉法人 栄寿会  
八千代地域生活支援センター  
〒276-0045  
八千代市大和田 322-18

Tel 047-481-3555 Fax 047-485-3553



## 新型コロナのワクチン接種 が始まります！

令和5年度も、引き続き、新型コロナのワクチン接種が始まります。今回は、春開始接種と、秋開始接種に分かれており、オミクロン株対応のワクチンとなっています。今年度のワクチンに関しても、自己負担はありません。八千代市、習志野市、鎌ヶ谷市それぞれに、確認をお願いします。

春接種	<p>時期 5/8～8/31 まで</p> <p>対象者 初回接種（1回目/2回目）を終了している方で、前回の接種から3か月以上経っており、以下に当てはまる方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 高齢者（65歳以上）</li> <li>② 基礎疾患を有する方（12歳～64歳）</li> <li>③ 医療従事者等</li> </ul>
秋接種	<p>時期 9月～12月</p> <p>対象者 5歳以上のすべての方 （高齢者や基礎疾患のある方は、春接種と秋接種1回ずつの接種をおすすめしている）</p>
接種券	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>八千代市</b> 上記①②③の方で、八千代市の住民票で確認が取れた方 ただし、②は2022年5月下旬～9月下旬にかけて「4回目接種券」の申請をされた方 3～5回目の接種券が手元にある方へは送付せず、春接種用として利用できます 「4回目接種券」未申請の方や3～5回目の接種券がお手元のない方は、申請が必要です 接種券の発送は4月下旬～5月上旬を予定しているが、詳細は決まり次第HPに掲載</li> <li>・ <b>習志野市</b> 上記①②③の方へ順次発送予定、詳細は決まり次第HPに掲載 3～5回目の接種券がお手元のない方、最終接種を「習志野市長」以外が発行した接種券で接種を受けた方は、申請が必要</li> <li>・ <b>鎌ヶ谷市</b> 上記①②③の方へ、4月24日までに順次発送 3～5回目の接種券がお手元にある方は、その接種券で接種可能 その他詳しくはHPに掲載</li> </ul>
問合せ先	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>八千代市</b> 八千代市新型コロナワクチン接種コールセンター 電話 0570-001-098 受付時間 8:30～17:15(土日祝を含む/年末年始は休み)</li> <li>・ <b>習志野市</b> 習志野市新型コロナワクチンコールセンター 電話 0570-002-322 受付時間 8:30～17:30(土日祝を含む毎日)</li> <li>・ <b>鎌ヶ谷市</b> 鎌ヶ谷市新型コロナワクチンコールセンター 電話 0120-271-383 受付時間 9:00～17:00(平日のみ)</li> </ul>





# 自律神経の乱れにご用心!!

春は日中と朝晩の寒暖差が大きく、自律神経が乱れがちです。また、新生活が始まり、ようやく体が慣れ始める時期でもあります。自律神経が乱れると、日中の眠気やダルさ、寝つきの悪さ等を感じる場合があります。

自律神経を整えるには、**ストレスをためないこと**と**生活のリズムを整えること**が大事なポイントです。一言で言われても難しい…、どういう対策をしたら良いか分からない…という声がありましたので、自分で出来るものをいくつか調べてみましたので、試してみてください。

① 「毎朝同じ時間に起床し、朝ごはんを食べる。」これは取り入れやすいものの1つではないでしょうか。お休みの日も出来るだけ同じ時間に起きて、カーテンを開けて朝日を浴びましょう。ご飯はよく噛んでゆっくり食べてくださいね。



② 「良質な睡眠を心がける。」寝る前の携帯電話やテレビの見過ぎに気を付けましょう。寝る1時間前までくらいには、携帯電話やテレビはやめて、ストレッチやマッサージをしてみましょう。筋肉の緊張をほぐすことで体が温まり、寝つきが良くなります。お風呂も寝る1時間前くらいに済ませると、良い睡眠が取れると思います。

③ 「ストレスを解消しましょう。」ストレスの解消には、好きなことをする、軽い運動やストレッチを行うことも効果的です。ゆっくりぬるいお風呂に入る、アロマを使ったり好きな音楽を聴いたりするのも良いでしょう。カラオケに行って声を出すのも、ストレス発散になりますよ。自分に合ったストレス発散方法を探してみてください。



自律神経が乱れがちな季節です。今一度、ご自身の体や心と向き合って、暑い夏を迎える準備をしましょう。

## センターからの おしらせ



交流室に置いてある私物のマグカップの整理を行います。名前がない物は静養室に保管しておりますので、お心当たりのある方は、職員まで申し出てください。引き続き置いておく方は、フルネームで記名してください。

また、併せてスリッパも整理します。ご自分の物には名前を記入してください。**6月末までに申し出がなかった物に関しては、処分させていただきます。**

### 第181回 利用者懇談会

I 意見箱（利用者の声）⇒今月はありませんでした。

II 新施設長より一言

4月より福田施設長の後任として着任しました、木崎早苗です。日々、新しいことで戸惑いもありますがご利用者さんを始めスタッフに教えてもらいながら、当センターが引き続き皆様のお役に立てるような運営を心がけたいと思っております。よろしくお願い致します。

III 5月の予定

- 1) 5/3(水) ボッチャ大会 終日閉館
- 2) 5/4(木) 清掃と豚汁の会 10:00～ 会費200円 申込1日まで
- 3) 5/10(水) 健康さんぼ隊 10:00～ 12時頃まで閉館
- 4) 5/13(土) 清掃とカレーの会 10:00～ 会費200円 申込11日まで
- 5) 5/18(木) 清掃と回鍋肉の会 10:00～ 会費200円 申込15日まで
- 6) 5/22(月) パン作り教室 10:00～ 材料費シェア メニューはハンバーガー 申込20日まで  
研修会の為18:00閉館
- 7) 5/24(水) 清掃とちらし寿司の会 10:00～ 会費200円 申込22日まで
- 8) 5/26(金) 健康さんぼ隊 10:00～ 12時頃まで閉館
- 9) 5/27(土) ホテルバイキング 10:30 京成津田沼駅改札内集合 参加費2300円+交通費  
申込4/29まで
- 10) 5/27(土) おやつ研究部 13:00～ 材料費シェア メニューは梅ゼリー

