

まるごと
元気アップ教室
参加者募集中！

通称「まる元」^{げん}

最近、足腰が弱ってきた…
つまづいて転んだ…
外出するのがおっくうになった…
そんな高齢者のために通年で運動教室を開催しています。
ご自分でチェックしてみてください該当する教室を選んでご参加ください。

以下の6つの項目で1つ以上当てはまる方が対象です

運動に関して当てはまる項目に○をつけましょう	① 階段は手すりや壁をつたわないと昇れない
	② 椅子から立つときに何かにつかまらなると立ち上がれない
	③ 15分間続けて歩くことができない
	④ この1年間で転んだことがある
	⑤ 転倒に対する不安が大きい
閉じこもりに関して当てはまれば○をつけましょう	⑥ 週に1回以上、外出することがない



A・B・Cクラスからお選びください

対象となる方	送迎	教室名	時間	定員
上記の項目①～⑤のうち3つ以上○のついた方	あり	Aクラス「のんびり」組	9:30～11:00	25名
上記の①～⑤のうち1つ以上、または⑥に○がついた方	なし	Bクラス「はっする」組	12:30～14:00	25名
	あり	Cクラス「にっこり」組	14:00～15:30	25名

実施日程 令和4年4月4日(月)～令和5年3月27日(月)※毎週月曜日(年40回を予定)
場 所 保健センター 検診室
内 容 体力別運動
(筋力トレーニング・ボール運動・レクリエーション。座って行う運動が中心です)
講 師 NPO ソーシャルビジネス推進センター 健康運動指導士 小泉真希氏、林美里氏
参 加 料 1か月1,000円(保険加入については無料です)
申 込 み 電話、来所にて随時申し込みを受け付けます。定員になり次第締め切ります。
送 迎 ご家族の送迎や公共交通機関利用が困難な方、介護認定されている方が対象です。
※日常、自動車の運転をされている方は、なるべくご遠慮ください。

通院中の方や体に痛みのある方は参加について主治医にご相談ください。
介護認定を受けている方は担当ケアマネージャーにご相談ください。
ご不明な点は保健師までご連絡ください。

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎(574)3141

新型コロナワクチン
追加接種(3回目接種)のお知らせ

追加接種(3回目接種)3月の実施予定日

接種会場	接種日
豊頃町保健センター	3月2日(水)、6日(日)、15日(火)、22日(火)、 26日(土)、29日(火)、30日(水)

※上記日程は変更になる場合があります。ご自宅に届く案内文を確認のうえ、ご予約ください。
※3月はモデルナ社のワクチンを使用する予定ですが、ワクチンの入荷状況によって変更となる場合があります。

接種券等は、接種日が近づいた方へ順次郵送します

- 3月以降の接種について、65歳以上の方は2回目接種日から6か月、65歳未満の方は2回目接種日から7か月経過している方が対象となります。接種券等は、接種日が近づいた方へ順次郵送します。
- 2回目の接種後に他町から豊頃町へ転入された方は、豊頃町で接種記録が確認できないため、保健センターで接種券の発行申請が必要です。

5～11歳小児の方への新型コロナワクチン接種について

1月21日、厚生労働省が5～11歳の子どもに接種できるファイザー社のワクチンについて、薬事承認を行いました。
本町においては3～5月頃、保健センターでの集団接種を予定しています。ワクチンが段階的に配送されるため年齢の高い方から順に接種券を郵送します。

ご自身や身近な人が
新型コロナウイルスに感染したときの対応について

新型コロナウイルス感染症の急拡大を踏まえ、これまで保健所が行ってきた濃厚接触者の調査対象が、原則、同居家族や医療機関・介護施設に重点化され、その他の対象者、職場においては、ご自身による自宅待機(外出自粛)や健康状態の確認等をお願いする対応に変更になりました。町民の皆さまには、以下についてご協力をお願いします。

- 自分が陽性者になったら
①職場や学校などに連絡をしてください。
②発症の前後に会った方(感染の可能性がある方)に連絡をお願いします。
※感染の可能性がある方の判断については、広報2月号の折込チラシまたは北海道のホームページを参考にしてください。
- 陽性者から「感染の可能性がある」と連絡を受けたら
陽性者と最後に接触した日の翌日から、7日間の自宅待機(外出自粛)をお願いします。ただし、10日間を経過するまでは、検温など自身による健康状態の確認およびリスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等の感染対策をお願いします。
※詳細は、北海道のホームページを参考にしてください。

発熱などの風邪症状のある方は、事前にかかりつけ医、または、かかりつけ医がない場合は、次の相談窓口へご相談ください。
「北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター」
☎0120(501)507(24時間相談窓口)

新型コロナワクチン接種のお知らせ

▼新型コロナワクチン接種のお知らせ
広報とよころ

社協だより

役場だより

問合せ先

個別相談 ☎574・3141
新型コロナワクチン予約窓口 ☎579・5055