

にっこり ひろば

※本誌作成については
東大和市・ホームページ参照

ワクチン接種当日

検温・持ち物 大丈夫ですか？
肩を出しやすい服装

接種後…15分以上は会場で座って様子を見る
30分ほど様子を見る方

- 過去にアナフィラキシーを含む重いアレルギー症状を起こしたことのある方
- 採血等で気分が悪くなったり、失神等を起こしたことがある方

待ち時間の感染対策は必全

- 会話を控える
- ソーシャルディスタンス
- マスクをする

接種当日激しい運動は控える
接種部位は清潔に保つ
当日の入浴は可能
(注射した部位は強くこすらないこと)

※接種日より、翌日に痛みを感じる方が多いようですが、数日以内に回復しているとのこと。体調に関しては、十分にご注意ください。

接種後も感染予防を続けましょう

コロナ禍

人との会話 出来ていますか？
身体、動かしていますか？
睡眠は十分ですか？
しっかりと食べていますか？

新型コロナウイルスワクチンの集団接種が、医療従事者に次いで、高齢者65歳以上にも始まっております。予約はされましたか？

新型コロナウイルス感染症の免疫を高める
発症重症化の予防
まん延を防止するため

予約が必要で、既に一回目を接種された方もいます。
予約がなかなか：電話が繋がらない、ウチ予約は無理？と悩んでいる方もいらっしゃるのでは？かかりつけ医でも接種可能となっている医院があります。医師に相談する、家族・知り合い等に、ウチ登録を手伝って貰う方法もあります。

市から 接種券 予約

摂取日時 日・水・木・土

- 午前9時～12時30分
- 午後1時30分～5時 (土曜日は午後のみ)

予約日&予約時間に会場へ ※3週間の間隔で2回の接種要

— 2回目の予約方法 —
1回目接種の翌日 午前9時から受付開始

- 発熱、体調不良等は接種不可
- 接種に必要な時間は…接種後の経過観察時間を含めて30～50分程度
- 病気治療中の方・重いアレルギー症状の方は要注意！

市町村等がワクチン接種のために金銭や個人情報等を求めることは有りません。
個人医院ではスペースを確保することに限界があるとのこと。
先ずは接種可能か否かを確認することをお勧め。医院での接種が無理な時でも、相談に応じて頂けるのではないのでしょうか？
自治会内でも助け合っているといえます。悩んでいる方、信頼できる方に相談ください。(大月)

接種会場

当日持ち物
接種券
予診票
身分証明書
マイナンバーカード
運転免許証・健康保険証 等

問合わせ・予約
新型コロナウイルス
ワクチンコールセンター
042-563-8551

お花といるときが一番

今年梅雨が早いと聞くので、草取りや花植えなどで忙しく、今は庭いじりに精を出しています。栄公園(四つ公園)には花がいっぱい咲いて、通るたびに美しく手入れされており、奇麗だなあ～と、感じつつ作業に携わっている方達の苦勞に「ありがとうございます。」と、感謝しています。
私の庭もお花がいっぱい。
♡ 楽しいひと時です。

<マロン>

ボールを叩くと スカッ!! とね

趣味でゴルフを50数年やり家の裏にネットを張り毎日2～3時間クラブを振っています。月に数回コースに足を運び、大地を踏み、空と緑を眺め、友達とスコアの良し悪しについて語りあっています。
次のホールの意気込みを自身の励みとし、終了後の反省を繰り返す老人ゴルファーです。
「健康のもとは、なんでも継続である。」が、信条です。

<神谷氏>

あなたのうち時間

STAY HOME

“コロナ禍”自粛期間の延長される中、うちでの暮らし方…

ストレス溜めこまないための お家で過ごす方
お聞きしました
コロナ禍でも楽しめる方法

眼に任せての手作りエプロン等
ネットで販売しよう

愚痴をこぼしていませんか？ 愚痴の要因は人それぞれ。誰かに共感してもらうことで、「脳が喜びを感じる」とのことです。結果、自分のモチベーションが高まり、前向きにもなれる。
良いことばかりですが聞かされる側は…?! です。聞いてあげてください。ストレス溜めこまない為にも、聞いてもらう為には、長くならないで下さい。愚口はダメです。誰かを傷つけるから…。

試みています。売ればイイな

ラインで繋がる

コロナ禍なので、友達と旅行も行けず寂しいよ～。
ラインで繋がる方法もあります。メールやラインもボケ防止とか。
確かに人との繋がりを感ずります。“お手紙ごっこ”って言うところかな。
ラインはメールより簡単かも。お喋りと同様に空き時間の楽しみ方です。
時間の過ぎるのが早い。スマホでなくてもライン可能です。ガラ機も機種変更の時、ライン可能なガラホにしてみても如何かな。

我慢できない気持ち

“堪忍袋の緒が切れた”ではないですが、嫌なことは、大きな声で吐き出すといいよ～と言われる。だが、なかなか…大声を出せる場所はない！そんな時、「気持ちを書いて吐き出す」のはどうでしょう。特に“怒”に関しては効果あり、お勧めです。自分の感情のままに書けばいい。時間が経って読み返すことも、悔しさが残るときは相手に見せることも出来る。
自分が自分に当てて出す手紙でも PC、スマホでも構わないのでは…。

今回の自粛を、長期の休みと考え

日頃スルーしていたことをやり始めました。
・何十年ぶりの片づけ(すっきりしましたが、まだまだ…)
・撮り溜めていた映画を見る(モノクロの画面を楽しんでいます)
・編みかけのセーターの完成(バンザイ)

そんなことをやりつつ過ごしていますが、在宅時間が長い分、体力低下が心配です。何をしても体力次第、現在の体力を落とさないことが大切と考えました。そこで毎日行っている自強術に筋トレ等をプラスしました。体力が落ちると気力が落ちその結果心配事を探し出しネガティブな心になります。体力がつくと、モチベーションが上がります、楽しいことを探す、続ける心が生まれます。
身体を動かして、心まで自粛しないで過ごしたいものです。
すっきりします ちょっと動かしてみませんか☆彡

自強術・3番
イチの号令とともに両肘を左右一文字に広げ、胸部、背部を伸縮させて強張りを解きます。

自強術15・番
身体を後方に反らして、胸・腹・背・脚の諸筋を伸ばし骨格を矯正します。

<小笠原さん>

知りたいこと、困っていること

全てとは言えませんが、「にっこり」がボヤキの窓口になればと思うこの頃です。
お元気で過ごして下さい。

校正/佐藤・編集責任/大月

この差は何？

最近、小学生の頃に読んだ「赤毛のアン」全巻を、読返しました。
子供の頃の感動は、アンの空想の素晴らしさに驚かされたことですが、晩年の今は、アンの周りの自然の素晴らしさに感動です。なぜかな…？