

県の新型コロナワクチン追加接種(3回目接種)について

茨城県が新型コロナワクチン大規模接種会場で追加接種(3回目接種)を行います。

対象者 2回目接種完了後、原則7か月以上経過した18歳以上の市内在住の方

※エッセンシャルワーカーの方は6か月経過で接種可。詳細は市ホームページをご確認ください。

ワクチンの種類 モデルナ社製

接種会場 茨城県庁福利厚生棟(水戸市笠原町978-6)

接種日程 2月9日(水)、11日(金・祝)、13日(日)、16日(水)、18日(金)、20日(日)
23日(水・祝)、25日(金)、27日(日)

接種時間 午前10時30分～午後6時

接種者数 1日あたり約90人

予約方法 接種券が届いたら「笠間市予約・相談センター」に電話でご予約ください。

予約電話番号 笠間市予約・相談センター TEL 0570-052-567(有料)

受付時間：午前8時30分～午後5時15分 ※土日祝日も受付可

新型コロナワクチン接種に関する内容は2月1日現在の情報です。
最新情報は市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

③ 元気で過ごすために体や心を動かしましょう

問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

コロナ禍で、気候的にもまだまだ寒い中、生活不活発(動かないこと)が続くことで、フレイル(虚弱)が進んでしまう心配があります。フレイルを予防するためのいくつかのポイントをまとめてみました。

1 体調管理のポイント

マスクは不織布のものを正しく装着、こまめに手を洗う、室内の換気、黙食など、感染予防を心がけましょう。

2 運動のポイント

- ・座っている時間を減らし、こまめに動きましょう。
- ・筋力を維持しましょう。夕方5時の時報が聞こえたら体操を始めるなど、毎日の生活の中に体を動かす習慣を作りましょう。
- ・気分転換に散歩を楽しみましょう。ただし、人混みを避けることが大切です。

3 食生活・口腔ケアのポイント

- ・三食欠かさず、なんでもバランスよく食べましょう。
- ・しっかりよく噛んで食べましょう。食事の前にお口を動かす体操をしたり、食後は歯や入れ歯の手入れをするなど、口腔ケアに努めましょう。

4 人との交流のポイント

みんなで交流することが少なくなったこの時期、電話で誰かと話すなど、お互いに支えあうことを心がけましょう。

笠間市事業継続給付金の申請手続きは
2月28日までです。

