



### 本田店長(ほっとサロン代表)より

#### 「母への 510通の手紙」

皆さん！ 元気になっていますか。

5月9日は母の日でした。

大阪在住の64歳の男性は、島根に住む89歳の母親に9年間で510通の手紙を送ったそうです。

書き出しはいつも「今年〇〇番目の手紙です」だったと。

そのお母さんは幸せだったろうと思いを馳せます。

私達も、子供や孫達が、いま幸せに暮らしているなら、私達も幸せなのかもしれませんねー。

こちよい薫風の中、田植えがすっかり終わり「俺の季節だ」とカエルの声が大きくなりました。コロナには関係なく今年も豊作を祈っています。

もうすぐ安心 安全のコロナワクチンの接種です。

役所の通達や、注意事項には、充分注意してください。

特にワクチン詐欺にもご注意ください！



少し汗ばむ季節がやってきました。すでに梅雨入りした場所もあります。

天気がいい日は散歩するにはいい季節です。

普段歩いている道もよく見ると新しい発見があります。時には気分転換に散歩もいいですね。



#### ワンポイント！ミニ講座

#### 「新型コロナウイルスワクチン接種が始まります！」

君津市保健福祉部 高齢者支援課 地域包括支援室 秋元 一浩

現在、新型コロナウイルス感染症の発症や重症化を抑え、感染症対策の決め手となるワクチンの接種準備が全国一斉に進められています。今回は広報さみつ 5月号から新型コロナウイルスワクチン接種スケジュールを引用してお知らせします。また、5月10日(月)から「君津市コロナワクチン接種特集号」が市内全ての世帯に配布(ポストイング)予定です。最新の情報をご確認ください。

君津市では、令和3年度末時点で75歳以上の方を対象に4月19日に接種券を発送しました。

65歳から74歳以下の方を対象に5月10日以降に接種券を発送予定です。

高齢者施設などの職員の方や基礎疾患のある64歳以下の方、それ以外の方には6月2日以降に接種券を発送予定です。対象者別のスケジュール等は「広報さみつ」にてご確認ください。

○接種対象者は、君津市内のお住いの16歳以上の方が対象です。



○接種費用は無料です。全額公費で接種を行うため、無料で接種できます。

**※ワクチンに便乗した詐欺にご注意ください！**

**お金や個人情報を求めることはありません。君津市から郵便で接種券をお届けします。**

○ファイザー製のワクチンを2回接種します。1回目の接種時に2回目の接種日時などをご確認ください。

○接種券が届いた方へ！接種方法によって予約方法が異なります。

●個別接種：協力医療機関で個別に接種を受ける方法です。

※ご予約は5月中旬以降に、市から発送する接種券に同封している協力医療機関に直接電話予約をしてください。



●集団接種：集団接種会場で接種を受ける方法です。

集団接種会場・日時は、市から発送する接種券に同封しているチラシをご覧ください。



Web 予約  
接種希望日の  
2日前まで受付

君津市新型コロナワクチンコールセンター (通話無料)  
☎0120 (220) 116 受付時間：9:00から18:00まで  
(土日祝日含む) 接種希望日の7日前まで受付

○君津市に住民票がある方であれば、かずさ4市(君津市・木更津市・富津市・袖ヶ浦市)内の協力医療機関で個別接種を受けることができます。それ以外の市町村の医療機関では、条件に応じて住所地外接種届の提出が必要な場合があります。必要書類など、詳しくはお問い合わせください。

新型コロナワクチンコールセンター (通話無料) ☎0120 (220) 116

### ～スタッフのつぶやき～

皆さんお元気ですか？

新緑が気持ち良い季節になりましたね♪こんな日は、お出かけしたいところですがコロナ禍なので行くところもあまりなく運動不足のため三舟山へ行くことにしました。

だいたい秋から冬に行きますが、この季節は毛虫に出会わないことを祈り登り始めました!初めはちょっとキツイですが登りやすい散歩道です。

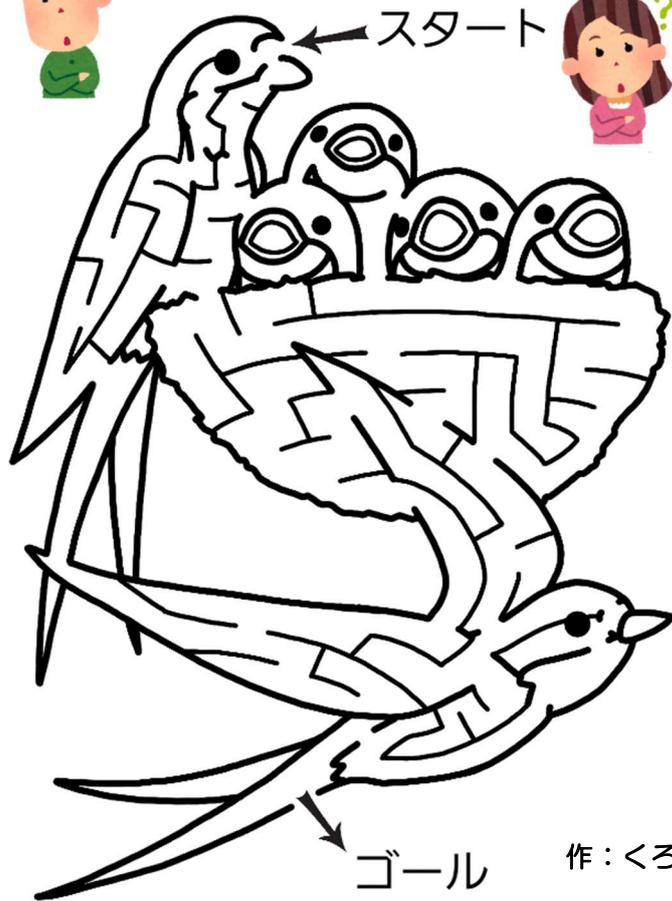
歩きながら鳥のさえずり、新緑の匂いに癒やされます。

鳥のさえずりや波の音は、いら立ちやストレスといったネガティブな感情を抑える一方でポジティブな感情を高め健康を増進させる効果があることが研究で明らかになったそうです。

森林浴は免疫機能が向上するそうです。  
なんか得した気分です(〜)



### クロの迷路



作:くろ

展望台につくと一息いれ、君津市を一望して下り、なんとか毛虫に出会わず駐車場につくと、バンドの練習で音楽が流れていてまた得した気分になりました!

約1時間の散歩が出来ました。

皆さんも気分転換に散歩に出かけてみては🌿

(T)

### お手紙を募集します!

本紙を読んだご感想、ご意見、掲載してもらいたい記事・寄稿など、お待ちしております。

頂いたお手紙はスタッフが読んで、ご返信いたします。些細なことでも構いませんので、お手紙お待ちしております。



【送付先】

〒299-1123 君津市大山野 26  
周南公民館内 すなみほっとサロン運営委員会

発行 すなみほっとサロン運営委員会

【問合せ先】

周南公民館

TEL 0439-52-4915

Mail sunami-k@city.kimitsu.lg.jp



ブログQR



当サロンは2016年12月から始まりました。休止以前は、第3金曜日の午後に周南公民館を会場に開催をしていました。再開が決定しましたら本紙またはブログにておしらせ致します!