

子宮頸がん予防ワクチン定期接種の積極的勧奨が一時的に中止されました

今年度より小学6年生から高校1年生相当の女子を対象として、定期接種として位置づけられている『子宮頸がん予防（ヒトパピローマウイルス感染症）ワクチン接種』について、平成25年6月14日付けで厚生労働省より、重篤な副反応等に関して国民に適切な情報提供ができるまでの間、積極的に勧奨すべきではないとの勧告が発令されました。

ただし、定期接種を中止するものではありません。接種を希望される方は、ワクチンの有効性とリスクを十分理解した上で接種してください。

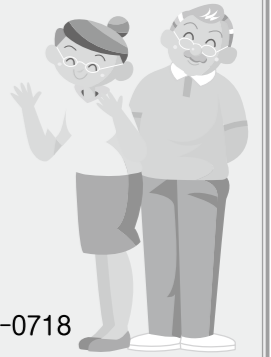
詳しくは、厚生労働省HPへ（嵐山町HPからリンクできます）

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/>)

問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716

こちら 地域包括支援センターです

地域包括支援センターは
シニアの皆さんの
総合相談窓口です



問合せ ☎62-0718

「脳の健康教室」学習サポーター募集

認知症予防を目的とする学習教室の運営を手伝ってくださるボランティアスタッフとして「学習サポーター」を募集します。

・対象者 おおむね65歳までの町民の方で高齢者の心身の健康増進に理解のある方

※但し、スタート研修（9月26日予定）と学習者説明会（10月3日予定）に参加可能な方

・活動日時 平成25年10月10日～平成26年3月26日まで

毎週 木曜日 午後1時～3時30分

※週によっては、水曜日か金曜日のこともあります。

詳しい日程は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

本格的な夏はもうすぐ！ 身も心も引き締めたいそんな方、大歓迎！

生き生きふれあいプラザ「やすらぎ」トレーニングルームでは確かな効果を実感して頂けるマシンを豊富に揃えています！

今日のマシン紹介は・・・
無理なく、脂肪燃焼！「エアロバイク」



エアロバイクって・・・

自転車をモチーフにした「有酸素マシン」。ペダルの速さで負荷を調節します。ほかの有酸素マシン(ランニングマシン等)に比べ、身体に掛かる負担が少ないので主に、ウォーミングアップ&クールダウンに活用するのに最適なマシンです。

エアロバイクの効果・・・

- ①脂肪燃焼効果 (シェイプアップ効果)
 - ②心肺機能向上 (普段の生活で疲れにくくなる)
 - ③もも、膝周りの筋力向上 (膝の痛みにも効果)
 - ④カロリー消費 (30分の運動で150～200kcal消費)
- ※ペダル数50回転、負荷5で行った場合

→やすらぎの景色を眺めながら、のんびり行ってみてください。



問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716



★脳の健康教室とは
65歳以上の方を対象に、週1回30分程度ごく簡単な読み書き・計算の教材とコミュニケーションを行うことで、認知症の予防を行うことが目的です。
サポーターは、学習参加者が毎日の学習を継続し、日常の生活習慣にできるように支援することが役割です。

- ・活動場所 生き生きふれあいプラザなごみ
- ・活動内容 週に1回2時間半程度、参加高齢者への教材を用いた学習支援(事前研修を行います。)
- ・謝礼 1回2,000円
- ・応募方法 電話にて地域包括支援センターへお申込ください。
- ・応募締切 8月30日(金)
- ・募集人数 8名(応募者が募集人数を超えた場合は選考させていただきます。)
- ・応募者説明会 9月12日(木)1時30分から1時間程度
- ・場所・生き生きふれあいプラザなごみ

コバトンお達人倶楽部

7月から、コバトンお達人倶楽部がスタートします。

目標のお店を1か所決めて、週1回くらいのお出かけ。楽しくお買物をし、お店で押しってもらうスタンプが10個貯まったら、ちょっとした特典もあります。

定期的な外出という気軽な健康づくり・介護予防に、ぜひご参加ください。

【対象】 65歳以上の方

【参加方法】

- ①地域包括支援センター(嵐山町役場長寿生きがい課)又はふれあい交流センターでスタンプカードを受け取り、登録店を1か所選んでください。
- ②その登録店で買物などをするとスタンプを押してもらえます。
- ③3か月以内に10個のスタンプが貯まったら、その登録店から特典をもらえます。

【登録店】

・スタンプカードと一緒に登録店の一覧表をお渡しします。

・特典内容の記載されたステッカーやポスターが掲示されています。

・最新の情報は埼玉県高齢介護課ホームページでご案内しています。

【店舗・企業の皆さまへ】 随時、登録店を募集しています。

【問合せ】 地域包括支援センター

