

最近、痩せたいと思っている方朗報です!!

「やすらぎトレーニングルーム」ではシェイプアップ、体力向上など、目的に合わせた運動指導を行っています。是非、この機会にご来場をお待ちしております。



今日のマシン紹介は・・・ 脂肪燃焼に効果的「ウォーカー」

ウォーカーって・・・

ベルトを後方に動かして行う「有酸素マシン」。自身の歩行ペースに合わせて行えるので無理なく痩せたい方におすすめのマシンです。

- ①脂肪燃焼効果 (下半身を中心に脂肪燃焼)
- ②基礎代謝の向上 (何もしてない状態でカロリー消費)
- ③体力向上 (普段の生活で疲れにくくなる)

→初心者の方でも無理なくトレーニングが出来ます。

「トレーニングルーム」の利用は無料!!

町民の健康づくりに積極的に利用して頂くため、20歳以上の方（治療中の病気や疾病をお持ちの方を除く）は、やすらぎの入館料（町民の方 1回200円）のみでご利用頂けます。

利用時間のご案内		講習会受付	
水・木曜日	10:00～16:00	水・木曜日	10:00～15:00
金・土曜日	10:00～19:00	金・土曜日	10:00～18:00
日曜日	10:00～18:00	日曜日	10:00～17:00

※12:00～13:00の講習受講は一時、中断となります。

問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716

嵐山溪谷「紅葉まつり」 11月16日(土)～12月1日(日)

※期間中、嵐山溪谷バーベキュー場駐車場無料開放。

近隣の路上駐車は住民の方のご迷惑となりますので、駐車場をご利用くださいますようお願い致します。

【ウォーク&グルメ】

ご当地B級グルメ「嵐山辛モツ焼そば」や芋煮・焼いも、地元のうまいもの等販売。甘酒の無料サービスあり。

11月23日(土)、24日(日)
10:00～15:00 (売切れ次第終了)

【観光ボランティアガイドによるガイドウォーク】

11月24日(日)、27日(水) 10:00～12:00

嵐山溪谷バーベキュー場→冠水橋→展望台→与謝野晶子歌碑→嵐山溪谷バーベキュー場

※参加希望の方は嵐山町観光協会へお申し込みください。
また、上記日時以外をご希望の方はお問い合わせください。

◆問合せ 嵐山町観光協会 ☎81-4511



◎紅葉まつり期間中同時開設
槻川 川のまるごと再生着工PR ～パネル展示～
主催：埼玉県東松山県土整備事務所・嵐山町

高齢者を狙った悪質商法が増加しています。
悪質商法の大きな特徴
◎健康上の不安を煽（あお）る
「磁気の布団で眠ると薬いらずになる」「これを飲むと血液がサラサラになる」といったセールストークで高齢者に近づき、高価な健康布団や健康食品などを売り込んだりします。
◎経済的な不安につけ込む
老後の資金を増やしたいという心理を逆手にとって「1年で2倍になる」「必ず値上がりする」と近づいて先物取引や未公開株などの取引を持ちかけます。

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

高齢者の消費者トラブルの特徴

①勧められるままに契約してしまい、だまされたことに気づきにくい。
高齢者の中には「私はだまされたことがない」と言つ方もいらっしゃいますが、よく話を伺うと高額な契約をさせられている場合があります。高齢者の中には、人の言うことを信用してしまい、まさか自分がだまされているとは思わない方も多いためです。
②プライドやあきらめが被害を隠し、被害にあつてもだれにも相談できない。
高齢者の中には被害にあつたと自覚している方でも、被害にあつたことを恥ずかしく思つたり、だまされたことを認めたくないという心理が働いたり、だまされた自分が悪いと自らを責め、誰にも相談できない場合があります。また、「誰にも言つてはいけない」と口止めされているケースもあります。
高齢者の消費者トラブルは身近に相談できる人がいたり、早い段階で周囲の人が被害に気付くような関係ができていれば未然に防げる事例が多くあります。
高齢者ご本人の問題意識を高めるとともに、ご家族やご近所の方の皆様に日頃から様子を気にかけていただき、まず、高齢者の変化に気づき、相談機関につなぐことが重要です。
問合せ
消費生活センター（企業支援課内）☎62-0720
もしくは、
地域包括支援センター

救急医療情報キットの配布が1,000件を突破しました

今年6月より配布を開始し、9月末現在1,039人の方にご利用いただいています。
救急の際に、救急隊員等が救急医療情報カードを見ることがにより、迅速かつ適切に対処することが出来ます。

【対象者】

- ・65歳以上のひとり暮らしの方または、日中ひとりで過ごしている方
- ・65歳以上の高齢者夫婦のみの世帯の方
- ・身体・知的・精神その他の障害がある方
- ・介護を要する方
- ・その他、必要と認められる方

救急医療情報カード

【ご利用の方へお願い】
本カードは救急活動に必要と判断した場合に活用しますので、
冷蔵庫のどひらの表側に貼ってください

【医療機関等の方へお願い】
本カードは使用後ご本人にお返しください。

嵐山町

かかりつけの医療機関や緊急連絡先を記した救急医療情報カードと、健康保険証・診察券のコピー、内服薬の内容がわかるものをマグネット付きのビニール袋に入れて、冷蔵庫のドアに貼り付けます。
ご希望の方は、地域包括支援センターにて申請してください。