



**吉田2区コミュニティ**  
会長 小澤 勝

吉田2区は、花見台工業団地の北側で滑川の西に位置しています。古くから養蚕、米麦を中心とした緑豊かな農村集落でした。



吉田2区集会所

近年は、嵐山小川インターチェンジへ2kmと近く交通の便もすこく改善されてきました。

さて、吉田2区の地域コミュニティ事業は平成19年に始め、めざせ100歳元気！元気！事業を旗印に取り組んで9年目を迎えています。会には、区全世帯が加入していることとなっています。総会も区の総会のあとすべて承認を受けて事業活動に取り組んでいます。



めざせ100歳元気！元気！

事業の主なものをご紹介しますと、健康いきいき課の指導を受けて行う健康教室があります。毎月1回の集会所での講座ですが、体力測定、歯科衛生、創作づくりと、体操を組合せて魅力的な内容が満載しています。

11月には在宅高齢者活性化事業を受けての65歳以上の方の敬老会を開きます。毎回、社会福祉協議会のボランティアの皆さんの協力をいただき、最後に秩父音頭を太鼓を叩いて全員で踊ります。昔懐かしい盆踊りを想い出し、最高に盛り上げます。



敬老会

昨年の視察研修は、葛飾柴又帝釈天方面でした。帰りは雷雨の予報もあって、早めに巣鴨のつげぬき地蔵も見学し、とても楽しい研修でした。今年も渋川方面を視察しようかと検討に入っています。お寺のゲートボール場を改修し、毎月2回ランドゴルフの練習場としてお借りしています。いつも10名ぐらいです。大会になる



葛飾柴又帝釈天の視察研修

と25名ぐらいの大勢になり、賞品も多くしこれがとても励みになります。5月の町民スポーツの日、ランドゴルフ部門では、団体として参加し、初めて準優勝という思い掛けない素晴らしい賞をいただきました。頭を使わず、年齢を問わず、とても手軽な健康的なスポーツですので皆様にぜひ勧めたいと思います。

集会所の清掃、花壇の植栽、道路の環境美化等にも積極的に取り組んでおります。

これからは、より安心安全な地域づくりの為に、親子で参加し、お互い交流が図れる事業を検討していくことが望まれます。今後共温かいご指導を賜れば幸いです。

嵐山町役場  
長寿生きがい課内

**地域包括支援センターです**

シニアの皆さんの  
総合相談窓口！

問合せ ☎62-0718

**リハビリ体操教室を  
開催します**

～腰痛予防・転倒予防～

最近、「転びやすくなった」「転ぶことが怖くなった」「腰痛が気になるようになった」と感じることはありませんか。

適切な運動をするためには、まず自分自身の身体を知ることが必要です。自分自身の身体を知り、腰痛予防・転倒予防の体操をみなさんと一緒に楽しく体験する教室です。

場所 健康増進センター

※ご希望の方は送迎いたします。

**対象**

75歳以上の方

**日程**

10月27日(火) 13時30分～15時

**内容**

転倒予防・腰痛予防体操

**費用**

無料

**定員**

各日程10名

**服装・持ち物**

運動ができる服装、飲み物、タオル

**申込み**

日程開始一週間前までに、電話でお申し込みください(先着順)。

**問合せ**

嵐山町地域包括支援センター(役場長寿生きがい課内)まで。

**コバトンお達者倶楽部  
町内登録店追加のお知らせ**

このたび、嵐山町コバトンお達者倶楽部登録店に、次の店舗が追加されました。

**カフェ わ**

住所 嵐山町志賀553-1

**電話**

☎080-5194-0141

特典 コーヒー又は紅茶一杯をサービス

**スタンプの条件**

当店で飲食していただいたお客様様に、スタンプを押印します。

**定休日 日・月・火曜日**

**家族介護慰労金支給事業**

この事業は、要介護認定4、または5を受けた方を在宅で介護している家族への慰労と経済的負担の軽減を目的として、慰労金を支給するものです。

次の6つの項目すべてに該当された主たる介護者1名がこの慰労金を受けることができます。

**支給要件**

①町内に住所を有し、要介護者と同居又は隣接して居住し、かつ、同一生計を営んでいること。

②要介護4、要介護5の認定を受けた者(又はそれに準ずると町長が認めた者)を1年以上継続して在宅で家族が介護をしていること。

③要介護者が介護給付を過去1年間受給していないこと。(年間1週間程度の短期入所生活介護及び短期入所療養介護の利用、福祉用具貸与、特定福祉用具販売及び居宅介護住宅改修を除きます)。

④町民税非課税世帯(要介護者を含む)であること。

⑤介護保険料の滞納がないこと。

⑥過去1年間において、慰労金の支給を受けていないこと。

慰労金額 年額10万円

申込み・問合せ

嵐山町地域包括支援センター(役場長寿生きがい課内)まで。

**残暑の熱中症に注意**

真夏の熱中症予防は当たり前になつておりますが、猛暑を過ぎたこの時期にも油断は禁物です。

**高齢者は熱中症になりやすい**

- ・若い時に比べて体の水分量が少なくなっています。
- ・体温を調節する機能が低下しています。
- ・汗がでるのが遅くなり、汗の量が減ります。
- ・運動後の血流量が低下し、放熱作用が弱くなります。
- ・のどの渇きを強く感じないため水分不足になりがちです。

**特に運動時は気をつけて**

- ・こまめに水分を補給しましょう。
- ・休憩は30分に1回程度とりましょう。
- ・服装は吸収性・通気性の良い素材で軽装にしましょう。