

優良賞表彰

この事業は、県が展開する「健康長寿埼玉プロジェクト」の一環として3年計画で実施しています。

今年度は2年目で、参加者95人が3班に分かれ、「歩く 鍛える 食べる」をキーワードに、ウォーキングと筋力アップトレーニングに食育をプラスして健康寿命の延伸を図っています。

健康寿命とは、65歳に達してから介護保険制度の要介護2以上の認定が出るまでの間をいいますが、残念ながら嵐山町は、男女とも県の平均より低い水準にあります。

しかし、昨年度はこの取り組みが評価され、「平成28年度健康長寿優良賞」を受賞すること

健康寿命を延ばそう プロジェクト第2弾が スタートしました

栄養に関しては、「食事指導教室」等で管理栄養士による指導や助言が受けられます。

まず、体組成計で計測することで、「体の中に見える化」代謝量などを数値で見ることが出来ます。次に、6種類の体力測定によって、現在の体力がわかります。これらの数値を参考に、運動指導士が筋力トレーニングの個別プログラムを作成しました。

毎日続けて習慣に

参加者の方には活動量計を貸与していますので、常に身に付けて、1日8000歩(有酸素運動)を目指して活動しています。さらに、個人プログラムを参考に、自分の弱い部分(筋力)を鍛えるため週3日のトレーニングに励んでいます。

有酸素運動と筋力トレーニングと切り離せないのが栄養です。運動量に応じて栄養を摂取することが重要ですが、参加者の方は、活動量計によって一日の消費カロリーを把握できるので、食事の量を調整しながらベストのコンディションを目指します。

自分を知ることが大切

ができました。

減災についての講演 会が行われました

健康いきいき課

7月28日、町民ホールにて、嵐山町民生委員・児童委員協議会主催による「減災への取り組みについて」をテーマとした講演会が行われました。

はじめに、地域支援課職員より、嵐山町の防災の概要を説明した後、減災と男女共同参画研修推進センター共同代表 浅野幸子氏による講演が行われました。



平日、午後2時、あなたとあなたの家族はどこにいますか？

印象的な言葉で始まった話に、参加者はみな真剣な表情で聞き入っていました。災害は、家族みんなが一緒にいるときに起きるとは限りません。災害発生時、地域の主力は高齢者、女性、子どもになるかもしれませ

ん。地域の防災計画に、女性や子ども、高齢者、障害者の意見を取り入れているでしょうか。防災訓練の際、それらの人はどんな役割を担っているのでしょうか。今回の講演は、災害時における「女性」の役割、そして女性の視点で減災を考えることの大切さについて強く訴える内容でした。

自然災害を防ぐのは難しいことです。しかし、いざ災害が起こった際に被害や関連死を最小限に留める「減災」に関しては、日頃から取り組むことができます。自分には何ができるか、みなさんも考えてみませんか。



問合せ 健康いきいき課 社会福祉担当 ☎62-0716

地域支援課

交通死亡事故ゼロ2000日を達成しました！

嵐山町では、交通死亡事故ゼロの連続日数が、7月31日をもって2000日となりました。それに伴い、8月1日、嵐山町役場町民ホールにて表彰式を開催しました。

第一部では、交通安全に尽力された10団体に、嵐山町長及び小川警察署長より連名で感謝状が贈呈されました。

第二部では、小川警察署 山口典夫交通課長から交通事故発生状況についての講演をいただきました。講演後、小川警察署管内代表として出場した嵐山町の「K.Bafety with もさし嵐丸」チームが見事優勝を果たした「第16回交通安全教育技能コンクール埼玉県大会」の演技上映を行いました。

悲惨な事故を起こさないために、今後も町と小川警察署で連携をとり、啓発等に取り組んでまいります。みなさん一人ひとりが交通安全についての意識を持ち、交通事故のないまちを目指しましょう。

- 【表彰団体】
- ・嵐山町区長会
 - ・嵐山町老人クラブ連合会
 - ・嵐山町PTA連絡協議会
 - ・嵐山町交通安全母の会



- ・嵐山花見台工業団地工業会
- ・嵐山ときがわライオンズクラブ
- ・嵐山町商工会
- ・小川地方交通安全協会 嵐山支部
- ・嵐山町交通指導員
- ・嵐山町議員会

問合せ 地域支援課 人権・安全安心担当 ☎62-2152

地域支援課

宝くじ助成金で無線機を購入しました！

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に、コミュニティ助成事業を実施しています。

嵐山町では、今回この事業を利用して嵐山消防団にデジタル簡易無線機を25台配備しました。このことにより、火災現場などにおける団員間の連携等がより一層強化されるものと期待されます。



問合せ 地域支援課 人権・安全安心担当 ☎62-2152

開講式

班ごとに開催された開講式では、管理栄養士による健康セミナーが行われ、参加者の皆さんは運動や食事などの日常生活目標を設定しました。



目標設定

管理栄養士のアドバイスを受けて自分なりの目標を立てます。



健康セミナー

「はかる-わかる-きづく-かわる」をテーマにセミナーが行われました。

体力測定

本格的に事業を始める前に6種類の体力測定で、事前の体力を把握しました。

測定を始める前にみんなですトレッチ。足の付け根の部分を伸ばしています。



長座体前屈

両足を伸ばして着座した姿勢から何cm前屈できるか計測しました。



準備運動



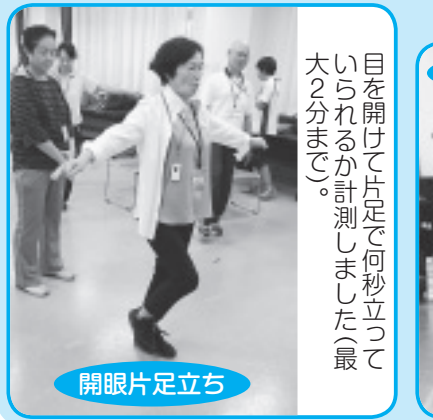
10m障害物歩行

2m間隔で置かれた障害物をまたぎながら10mを何秒で歩けるか計測しました。



握力

左右の握力が何kgかを計測しました。



開眼片足立ち

目を開けて片足で何秒立っていられたか計測しました(最大2分まで)。