

こちち 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

### リハビリテーション 専門職のお話を聞いてみませんか

リハビリテーションの専門職である理学療法士や作業療法士による相談を実施しています。

### ★個別相談と集団相談があります。

一人ひとりの運動機能や認知機能の評価、体操のアドバイスを行う「個別リハビリ相談」と、地域やサークルなどで活動している団体向けの「集団リハビリ相談」を行っています。

### 「個別リハビリ相談」のご案内

作業療法士によるリハビリ相談を行います。

**日時** 1月29日(火) 13時30分～15時  
**定員** 3名まで(先着順) 30分ごとに受付

**場所** 役場204会議室

**対象** おおむね65歳以上で、次の①、②のために調理や掃除などの日常生活において細かい作業に困難さを感じている方

- ① 身体に障害をお持ちの方(脳卒中、リウマチ、心臓疾患、加齢による身体機能の低下など)
- ② 認知症の方

#### 内容

対象となる方の運動や家事動作などの評価を行い、ご自身の身の回りのことを自分でできるよう、作業療法士と保健師が助言を行います。

**費用** 無料

**申込期限** 1月22日(火)まで

**申込み・問合せ** 地域包括支援センター (役場 長寿生きがい課内)

### 「集団リハビリ相談」開催申込みのご案内

理学療法士が、お住いの地域やサークル活動の場に出向き、集団体操の紹介や体操の確認を行います。

「集団リハビリ相談」の様子



越畑1区 老人クラブ「昭和会」

### ★先着1団体の開催を受け付けます。

**日時** ご希望の日時 (平日10時～16時、年度内に開催)

**時間** 1時間30分程度

**場所** 町内の公共施設、自治会館など

**対象** おおむね65歳以上の方の参加があり、次のいずれかにあてはまるサークル(グループ)または行政区

- ① 介護予防に興味がある
- ② 新しい体操を知りたい

**内容** おもりの使った体操 ロコトレ体操の紹介など

**申込み・問合せ** 地域包括支援センター (役場 長寿生きがい課内)

### 「風カフェ ウエルシア」

**日時** 1月8日(火) 10時～12時  
 ミニ講座・10時30分より  
**場所** ウエルシア嵐山東口店内  
**参加費** 100円

### 「プチカフェ」

**日時** 1月16日(水) 13時30分～15時30分  
**場所** ふれあい交流センター  
**参加費** 200円  
**問合せ** 一般社団法人プチモンド ☎81-5446



### 保健・健康講座

健康増進センターの改修工事に伴い2月まで、事業の開催場所が変更となります。お間違いないようご参加ください。なお、一般の団体への貸し出しも休止しています。

#### 幼児相談

※今回は歯科相談も実施します  
**日時** 2月12日(火) 9時30分～10時30分受付  
**場所** 町民ホール  
**対象** 幼児(1歳児) 持ち物 母子健康手帳

※幼児のいるご家庭で乳児(0歳児)のお子さんがいる場合は利用できます。

#### 乳児健診

4～5か月児健診

**日時** 2月14日(木) 13時10分～13時25分受付  
**場所** ふれあい交流センター  
**対象** 9月11日～10月14日生まれのお子さん

**日時** 2月15日(金)、22日(金) 13時～14時30分の間30分ごとに受付(各3名)  
**場所** ふれあい交流センター  
**対象** 健診の結果、生活習慣の改善が必要とされた方(メタボリックシンドローム基準該当と予備軍該当の方は特定保健指導をご利用ください)

**町民ホール会場**  
**日時** 2月1日(金) 親子体操 2月8日(金) 手遊び・製作 2月15日(金) 親子体操  
**時間** 10時30分～11時  
**対象** 就学前のお子さんと保護者  
**問合せ** 子育て支援課 児童福祉担当 ☎62-10825

**ちいさいさんのおはなし会**  
**日時** 1月22日(火) 10時30分～10時50分  
**場所** 1階会議室  
**内容** わらべうたや手遊び、絵本の読み聞かせなど  
 ※終了後、おもちゃをお出しして会場を開放します。交流の場としてご利用ください。

**9～10か月児健診**  
**日時** 2月14日(木) 14時～14時15分受付  
**場所** ふれあい交流センター  
**対象** 4月11日～5月10日生まれのお子さん  
**持ち物** 母子健康手帳・バスタオル・事前に郵送したアンケート(4～5か月児健診対象の方のみ)・問診票(9～10か月児健診対象の方のみ)

**内容** ①受付 ②計測(体脂肪測定、血圧測定等必要な方のみ) ③生活に関する相談(保健師) ④食事に関する相談(栄養士) ⑤運動に関する相談(健康運動指導士)  
 ※所要時間は概ね1時間  
**持ち物** 受診した健診結果、健康手帳(お持ちの方のみ)  
**申込み** 2月8日(金)まで  
**問合せ** 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-10716

**図書館**  
**問合せ** 知識の森嵐山町立図書館 ☎62-6989

**おはなしポレポレ**  
**日時** 2月5日(火) 11時  
**対象** 3歳以上  
**場所** 2階おはなしコーナー  
**内容** 絵本や紙芝居の読み聞かせ、手遊びなど  
 ※終了後、おもちゃをお出しした会場を用意します。交流の場としてご利用ください。

**3歳児健診**  
**日時** 2月19日(火) 12時50分～13時30分受付  
**場所** 町民ホール  
**対象** 平成27年7月～8月生まれのお子さん  
**持ち物** 母子健康手帳・使用中の歯ブラシ・尿パック・郵送した問診票・アンケート

**子育て情報**  
**子育て広場「ふれあい教室」**  
**【北部交流センター会場】**  
 ふれあい教室ばんだ  
 2月14日(木) 手遊び  
 2月28日(木) 赤ちゃん体操  
**時間** 10時30分～11時  
**対象** 0歳～2歳のお子さんと保護者

**おはなしの森**  
**日時** 1月19日(土) 11時  
**対象** 小学生から大人まで  
**場所** 2階おはなしコーナー  
**内容** 「すばなし」※、紙芝居など  
 ※「すばなし」とは、絵本等何も用いず、「語り伝える」おはなしです。

**上映会のご案内**  
**場所** 視聴覚室  
**時間** 13時30分

**健診後の健康相談**  
 平成30年度に特定健診や人間ドックをご利用いただいた方を対象に、食事や運動など生活習慣改善に関する相談を行います。健康保険の種類に関わらずご利用できます。

**名作映画鑑賞会**  
**日時** 1月20日(日)  
**内容** 「花いちもんめ」(122分)  
 監督・伊藤俊也  
 1985年日本  
**2月2日(土)**  
**内容** 「断崖」(99分)  
 監督・アルフレッド・ヒッチコック  
 1941年アメリカ

**今月の特集コーナー**  
 『今年亥年 干支が彩るお正月』  
 古くから暦に関わる文化として親しまれてきた干支。干支にまつわる本やイノシシが登場する本などを集めました。今年もよい一年でありますように。

**おはなしの森**  
**日時** 1月19日(土) 11時  
**対象** 小学生から大人まで  
**場所** 2階おはなしコーナー  
**内容** 「すばなし」※、紙芝居など  
 ※「すばなし」とは、絵本等何も用いず、「語り伝える」おはなしです。