

いつまでも住み慣れた町で暮らすために できることを始めてみませんか？

コロナと共生する生活も4年目になりました。
感染症予防のために自宅にこもり、一日中誰とも話をしない・動かない状況が続くと、心身や脳の機能が低下した「フレイル(虚弱状態)」をまねくリスクが高まります。
事業に参加して、人と交流しながらフレイル予防に取り組んでみませんか。

こちら 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 Tel.0493-62-0718

らんらんフィット



集団の教室

日時 毎週水曜日
10時集合
10時15分開始～12時
期間 5月～7月 (全12回)
場所 ふれあい交流センター
講師 理学療法士ほか(スケジュール参照)
対象 次の2つの要件を満たす方
① おおむね65歳以上の方
② 身の回りのことがご自身で行える方
(介護度は不問)
定員 10名(先着順)
費用 無料
服装 動きやすい服(ズボン) 運動靴
持ち物 タオル2枚、飲み物、筆記用具、
マスク、ヨガマットまたはバスタオル2枚
申込み期限 4月28日(金)
申込み・問合せ 嵐山町地域包括支援センター

らんらんフィットスケジュール

5月	6月	7月
5月10日(水)	6月7日(水)	7月5日(水)
17日(水)	14日(水)	12日(水)
24日(水)	21日(水)	19日(水)
31日(水)	28日(水)	26日(水)

内容・講師

<内容>
体力測定
講座(運動・栄養・口腔ケア・認知症予防など)
嵐丸くん体操 など
<講師>
理学療法士、言語聴覚士、作業療法士

「オレンジカフェ」掲示板

●嵐カフェ ウエルシア Tel.0493-62-0718
日時：4月11日(火) 10時～12時
場所：ウエルシア嵐山東口店内
参加費：100円
問合せ：嵐山町地域包括支援センター

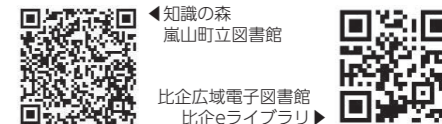
●プチカフェ Tel.0493-62-2552
日時：4月19日(水) 13時30分～15時30分
場所：プチモンド本社(菅谷140-5)
参加費：200円
問合せ：一般社団法人プチモンド
※送迎もあります

個別相談 リハビリ相談

日時 5月30日(火) 13時30分～15時20分
※3名まで(先着順) 30分毎に受付
場所 自宅
対象 おおむね65歳以上で以下に該当する方
① 健康的な身体づくりに取り組みたい方
② 関節など身体の一部に痛みのある方
③ 最近、動くことがおっくうに感じる方
費用 無料
内容 理学療法士と保健師がご自宅を訪問し、身体
の気になる部分の相談や動きを確認しま
す。
申込み期限 5月23日(火)
申込み・問合せ 嵐山町地域包括支援センター

図書館情報

問知識の森嵐山町立図書館 Tel.0493-62-6989
※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や変更となる場合があります。



雑誌スポンサー認定のお知らせ

このたび、新たに雑誌スポンサーに認定された企業等
をご紹介します。ご提供ありがとうございます。

スポンサー(敬称略) 提供雑誌
美容室ガロ・アリュール(嵐山町平澤387-1) ESSE、LEE

町では雑誌スポンサーを随時募集しています。
詳細はホームページをご覧ください、図書館へご連絡を！

今月の特集コーナー

今月の テーマ 「昭和の暮らしと文化」

4月29日は昭和の日です。約60年続いた昭和期は、戦争など暗い出来事もありましたが、それを乗り越えて豊かさを築き上げようとする希望の時代でもありました。食、道具、娯楽などの切り口で昭和という時代を眺め、現在との違いや類似点について考えてみましょう。



【昭和少年少女ときめき図鑑】
市橋芳則 伊藤明良 著/2018年9月/河出書房新社/384シ

図書館員のおすすめ

一般書 **ある行旅死亡人の物語**
武田博志 伊藤麗衣 著/2022年11月/毎日新聞出版/916シ

現金3400万円を残して孤独死した身元不明の女性。あなたは一体誰ですか？はじまりは、たった数行の死亡記事だった。警察も探偵もたどり着けなかった真実へ――。「名もなき人」の半生を追った、記者たちの執念のルポルタージュ。



児童書 **チャンス はてしない戦争をのがれて**
ユリ・シュルヴィッツ 作/原田勝 訳/2022年10月/小学館/936シ

『よあけ』などで知られる絵本作家「ユリ・シュルヴィッツ」の自伝です。作者は4歳で第二次世界大戦に巻き込まれ家族と共にポーランドを脱出し、ソ連、ドイツ、フランスを転々としました。さまざまな困難をくぐり抜けていく時の支えは絵を描くことだった、と作者は言っています。



おはなし会

予約は不要です。開始5分前までに、会場へお越しください。

おはなしポレポレ
4月4日(火)11時～ 場所：2階おはなしコーナー 対象：3歳以上 内容：絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなど
おはなしの森
4月15日(土)11時～ 場所：2階おはなしコーナー 対象：小学生以上 内容：すばなし、絵本の読み聞かせ、紙芝居など
ちいさいさんのおはなしかい
4月25日(火)10時30分～50分 場所：1階会議室 対象：0～2歳のお子さんと保護者 内容：わらべうたや手遊び、絵本の読み聞かせなど

上映会

場所：1階視聴覚室 開場：13時～ 上映：13時30分～

日程等	タイトル等
4月1日(土) 名作映画鑑賞会	となりのシムラ2(134分) 志村けん 出演/2016年/NHK放送/カラー
4月13日(木) 木曜シネマ	綾小路きみまろ 爆笑！最新ライブ 名演集 ～きみまろさん、それは言いすぎ です！～(62分) 綾小路きみまろ 出演/2013年/日本/カラー
4月27日(木) 木曜シネマ	ばあばは、だいじょうぶ(98分) 富士真奈美 寺田心 出演/ジャッキー・ウ ー 監督/2018年/日本/カラー
5月6日(土) 名作映画鑑賞会	憧れのハワイ航路(78分) 岡晴夫 美空ひばり 出演/齋藤寅次郎 監督/1950年/日本/モノクロ
5月11日(木) 木曜シネマ	命のビザ(115分) 加藤剛 出演/1992年/フジテレビジョン 放送/カラー
5月25日(木) 木曜シネマ	そして父になる(121分) 福山雅治 出演/是枝裕和 監督/2013年 /日本/カラー