



フレイル予防のポイント、運動の中から今回は筋トレを紹介します。

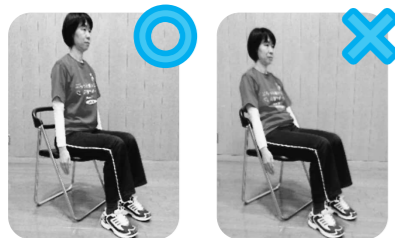
今日から始めよう！筋力アップ②

適度な運動を続けることで、運動器の機能を維持・向上させることができます。積極的に体を動かす習慣を身につけましょう。姿勢も確認しながら行ってください。

姿勢の確認

【ポイント】

糸で引っ張られるように！
背筋をのばして！



足踏み(筋トレ)

【やり方】

右足・左足を交互に

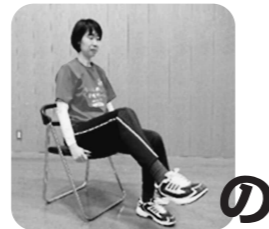
<椅子に座って> <立って>



足文字トレーニング(筋トレ)

【やり方】

脚の付け根から脚全体を動かし、
つま先で「の」を書く。



筋トレ時の注意…ゆっくり行う！息を止めない！無理をしない！

ひざや足腰に痛みや病気などがある人は、かかりつけ医などに相談してから行いましょう。また、トレーニング後に痛みが強くなった場合も医師に相談しましょう。

問合せ 長寿生きがい課 TEL0493-62-0718

熱中症を予防しましょう

～熱中症の発生は、7～8月がピークです～



熱中症警戒アラートは環境省公式LINEからご確認ください。

問 健康いきいき課 TEL0493-59-6911

1. 高齢者は上手にエアコンを

室内でも熱中症になることがあります。上手にエアコンを使っていきましょう。エアコンを使うことが苦手な方は、扇風機を使う、窓に遮光カーテンやすだれをかけるなど、室温が上がらないよう工夫しましょう。

2. 暑くなる日は要注意

夏の猛暑日だけでなく、梅雨明けで急に暑くなる日は体が暑さになれていないので注意しましょう。暑い時は、早めに涼しいところに避難しましょう。

3. 水分をこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。

4. 「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

5. 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

～外出の際は熱中症警戒アラートを確認しましょう～

熱中症の危険が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に環境省から発表されます。暑さへの「気づき」を呼びかけて予防行動を取っていただくための情報です。

肝炎フォローアップ事業

問 健康いきいき課 TEL0493-59-6911

肝炎ウイルス検診を受け陽性の方で同意を得た方へ嵐山町より1年に1回程度体調の確認等を行っております。本事業を利用し所定要件を満たしている方は県が行っている肝炎初回精密検査・定期検査費用助成の申請をすることが可能になります。詳細は担当課までお問い合わせください。

嵐山「先 マッサージ」

マッサージ
鍼(はり)
指圧
あん摩

施術時間(予約制) 朝9時から

TEL 0493-62-9890 (転送電話)

※お電話お待ちしております!

施術師 柿沼光男

〒355-0213 埼玉県比企郡嵐山町大字川島 2311-14

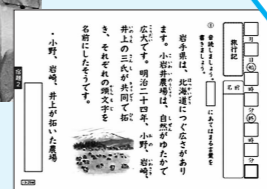
「脳の健康教室」の新規参加者を募集します!

脳の健康教室とは・・・地域のシニア世代のための「脳の健康づくり」を行う教室です。

仲間やサポーターさんと会話するのが楽しみ



毎日「楽習」できる教材
簡単な「読み書き」と「計算」の教材の2種類!



<事前説明会>

日時：9月8日(金) 13時30分～16時

<教室について>

期間：9月8日(金)～令和6年3月15日(金)

毎週金曜日、全25回

時間：1 限目：13時40分～14時10分

2 限目：14時30分～15時

※どちらかの時間帯に割り振られ、全ての教室が同じ時間での参加となります。
(1クラス 各10名)

内容：簡単な読み・書き、計算
参加者の皆さんとの交流

場所：北部交流センター

費用：1,000円

(テキスト代)



対象：次の2つの要件を満たす方

- ① 65歳以上の町民の方
- ② 毎週1回教室への参加と、毎日10分程度の自宅学習が可能なる方

今年度から過去に参加された方も申込み可能となりました!!

定員：20名

※定員を超えた場合は新規の方、参加されてから経過の年数が長い方を優先させていただきます。

送迎：あり

※ご自身でお越しいただくことが難しい方は、送迎します。

申込み：電話受付 8月18日(金)まで

地域包括支援センター(長寿生きがい課内)
※参加の可否、詳細については、申込者全員に対して9月上旬に通知します。

オレンジカフェ掲示板



●嵐カフェ ウェルシア TEL0493-62-0718

日時：7月11日(火) ①10時～12時 ②13時～15時

場所：ウェルシア嵐山東口店内

ミニ講座：「ハンドケア&ネイル」

※要予約 午前午後それぞれ定員6名(先着順)

受付：7月3日(月)～

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

TEL0493-62-2552

日時：7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

コミュニティサロン「むさし嵐丸庵」



開所日：月4回

第1金曜日、第2木曜日、第3水曜日、
第4月曜日

日時：7月7日、13日、19日、24日

13時～15時

※この時間、いつ来てもいつ帰っても自由です

場所：志賀6-19(駐車場あり)

利用料：100円

問合せ：嵐山町社会福祉協議会

TEL 0493-62-0722



どなたでも利用できます!