

# 介護予防のための身体づくりを応援する教室&講座を開催します

元気な身体づくりを目指した教室  
「らんらんフィット」

と  
お住まいの地域の介護予防につながる教室  
「ぶらっと嵐トレ応援サポーター養成講座」  
を開催します。

申込み期限 9月1日(金)  
申込み・問合せ 地域包括支援センター(長寿生きがい課内)

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 TEL0493-62-0718

## 水曜日の講座 ぶらっと嵐トレ 応援サポーター養成講座

日時 毎週 水曜日  
13時30分～15時30分  
期間 10月4日(水)～11月22日(水) (全8回)  
場所 町民ホール  
講師 理学療法士  
対象 次の2つの要件を満たす方  
① 18歳以上の在住・在勤者  
② 全8回のサポーター養成講座に  
5回以上参加できる方

定員 20名程度  
費用 無料  
服装 動きやすい服(ズボン) 運動靴  
持ち物 タオル、飲み物、筆記用具



ぶらっと嵐トレ応援サポーター養成講座の様子

## 木曜日の教室 らんらんフィット

日時 毎週 木曜日  
10時15分～12時00分  
期間 9月28日(木)～12月21日(木)  
(11月23日(木・祝日)を除く全12回)  
場所 ふれあい交流センター  
講師 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士  
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

対象 次の3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)  
③ 初参加の方、または、前回の参加から  
1年以上経過されている方

定員 15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、  
ヨガマットまたはバスタオル2枚

## 「オレンジカフェ」掲示板

●嵐カフェ ウエルシア TEL0493-62-0718  
日時: 8月8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  
8月はお休みになります。

## リハビリ相談

日時 9月26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 9月19日(火)  
申込み・問合せ 嵐山町地域包括支援センター

# 元気あっぷ通信



今回は、フレイル予防&夏バテ予防として旬の食材を使ったレシピを紹介します。



### なつの豚汁……

豚肉はビタミンB1が豊富です。ビタミンB1はごはんや麺類などに多く含まれる糖質を分解して、エネルギーに変える働きを助けます。  
なすはお腹の調子を整える食物繊維が豊富で、便通促進や血中コレステロール値を低下させたりする効果があり、生活習慣病の予防や改善に役立ちます。ねぎ・みょうがは香り高く食欲増進にもつながります。

### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー108kcal たんぱく質10.0g 脂質5.5g カルシウム43mg 塩分0.6g

### 材料<2人分>

豚こま切れ肉 80g  
なす 1こ  
ねぎ 1/3本  
みょうが 1こ  
みそ 大さじ1強  
すり白ごま 適宜

### 作り方

1. 豚肉は2cm幅に切る。なすはへたを除いて半月切りにして水に2～3分さらす。みょうがは半分に切り、薄切りにし水にさらす。ねぎは輪切りにしておく。
2. 鍋に水2カップを入れて沸騰させる。豚肉を入れ、煮立ったらアクを取りながら火を通す。
3. 水気を絞ったなすを加えて1分ほど煮る。火を弱めてみそを溶き入れ火をとめる。ねぎ、みょうがを加える。
4. 器に盛り、すり白ごまをふる。

## 夏バテ予防のポイント

夏は暑さを和らげるために冷たいものを飲食しがちです。そのため、胃腸が冷え消化機能が低下し、食欲も落ちてしまいます。炭水化物にたんぱく質や旬の野菜をプラスして、のど越しのいい麺類など食べやすいものと一緒に食べるとより効果が期待できます。

夏を元気に乗り切るために、規則正しい生活習慣を心がけ、1日3食しっかり食べましょう。

問長寿生きがい課 TEL0493-62-0718

## うちの子「結婚」しないのかしら? 独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、  
プロの仲人がお答えします。  
まずはお気軽に仲人にご相談下さい  
☎049-243-8428  
結婚相談所 ムスベル 広告

福祉用具 レンタル 福祉用具 販売 バリアフリー リフォーム  
嵐山町で唯一の福祉用具取扱店 介護保険対応 広告  
住み慣れた地域での暮らしを全力でサポートします!  
☎0493-63-1887  
「なごみ空間工房」 ホームページ お気軽にお問合せください!  
なごみ空間工房  
嵐山町菅谷141-2 福祉用具貸与事業所 一級建築士事務所

広告 駐車場完備 平日午前10時～午後5時 時間外応相談  
**東松山総合法律事務所**  
弁護士 笠原徳之 弁護士 五十川剛俊  
予約受付電話 **0493-81-3744**  
あなたの街の近所にある弁護士事務所です  
相続・事故・離婚・借金・刑事、何でもご相談下さい  
東松山市松葉町2丁目1番13号  
HP <http://www.hmlf.jp> E-Mail [info@hmlf.jp](mailto:info@hmlf.jp)

広報嵐山  
6か月掲載で  
割引あり  
**広告募集中**  
1か月10,000円～  
町内コンビニ・金融機関にも配布しています