

## 「通所型サービスC」「訪問型サービスC」を実施しています。

今後、ひとり暮らしや高齢者夫婦のみの世帯が増えていくことが予想され、高齢になっても住み慣れた地域で安心して日常生活を送れるようにするには、地域全体で高齢者を支え、高齢者自身も自らの能力を最大限に発揮していただくことが大切です。

そのための仕組みとして「介護予防・日常生活支援総合事業」(以下、「総合事業」)が創設され、様々な事業を行っています。

今回は、リハビリや口腔、栄養の専門職が関わる事業についてご案内します。



問合せ Tel.0493-62-0718

### 「元気はつらつ体操教室」(通所型サービスC)

#### 対象

- ①要支援1・2の認定を受けた方
- ②65歳以上の方で、基本チェックリストの結果、「事業対象者」の基準に該当した方

#### 内容

短期集中的に生活機能の向上や運動機能の改善を図る、集団で行うプログラムです。  
健康運動指導士、看護師、歯科衛生士、管理栄養士による体操の指導や口腔・栄養の講座を受けることができます。

#### 期間

3カ月間(週1回、全12回)



利用料は無料です。

サービスの利用については、  
地域包括支援センターへ  
お問合せください。



### 訪問型サービスC

#### 対象

- ①要支援1・2の認定を受けた方
- ②65歳以上の方で、基本チェックリストの結果、「事業対象者」の基準に該当した方

#### 内容

ご自宅へ専門職が訪問し、口腔機能または栄養の改善を図るプログラムです。  
歯科衛生士による歯磨きなどの口腔ケアや口腔体操の指導、または管理栄養士による食事内容の助言を受けることができます。

#### 期間

3カ月間(期間中最大6回)

## 「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：3月12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：3月13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。



2月の嵐カフェウエルシアでは、雛飾りを作成しました

## 新型コロナワクチンを無料で受けられるのは 3月31日までです

問健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

接種をご希望の方は、オンラインまたはお電話にてご予約ください。その他詳細は、町ホームページでご確認ください。※令和5年秋開始接種(令和5年9月20日~)では1人1回まで接種を受けられます。

問嵐山町新型コロナウイルスワクチンコールセンター 9~17時(土日・祝日を除く)(令和6年3月29日(金)で廃止)

TEL①070-4804-5285 ②070-4804-5286 ③070-4804-5287

### 【4月以降のワクチン接種について】

4月以降は高齢者等を対象とした秋冬期間の定期接種(1年1回)となります。詳細は、町ホームページ、広報等でお知らせします。



オンライン予約はこちら

## 看護師募集のお知らせ

問健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

乳幼児健診・乳幼児相談の計測などを実施してくれる看護師を募集しています。月に2日程度の仕事となります。詳細は健康いきいき課までお問合せください。



フレイル予防のポイント、運動の中から、今回は下半身の「筋トレ」を紹介します。

## 今日から始めよう！筋力アップ⑧

片足立ちは日頃の生活ではなかなか行いうる機会のない動きですが、バランス能力を高める効果があるといわれています。また、スクワットは足、お尻、股関節周りの筋力アップに効果的です。バランス能力と筋力を高めることで転倒予防につながります。

#### 片足立ち

目を開けた状態で、片足を上げる。もとの位置までゆっくり戻す。  
左右1分間ずつ  
1日2~3セット

身体は反らさずにまっすぐ！

片足立ちは不安定な状態となるため、壁なども活用しましょう！

#### スクワット

足は肩幅より少し広めに開く

股関節を曲げ、お尻を真下に落とすイメージで膝を曲げる。膝がつま先より前に出ないようにする

問長寿生きがい課 Tel.0493-62-0718

## こんなお悩みございませんか？

手すりを取り付けたい！

スロープを設置したい！

でも、どこに頼んだらいいの？

介護と建築のプロである  
介護福祉建築士がご自宅に伺い、丁寧にご提案いたします。

☎0493-63-1887

〒355-0221 嵐山町菅谷141-2  
地域の暮らしを応援 なごみ空間工房

「なごみ空間工房」ホームページ

## 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