

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



令和5年度
楽習者さんと
サポーターさん

★“楽習(がくしゅう)サポーター”の役割は

- ・週1回の教室で、参加者が取り組む教材の支援
- ・参加者同士の仲間づくりの支援
- ・教室の中でのコミュニケーション

地域デビューしてみませんか ～9月から始まる 脳の健康教室サポーターを募集します～

★“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。
教室に参加して仲間と会話を楽しんだり、簡単な読み・書き、計算をすることで脳を活性化し、認知症予防につなげます。



＜サポーター研修・事前説明会＞

日時：7月12日(金)(研修)

9月13日(金)(事前説明会)

13時30分～16時30分

対象：次の要件を満たす方

①65歳以下の方

②サポーター研修(7月12日)と

楽習者の事前説明会(9月13日)に

参加可能な方

募集人数：3名程度

申込み：6月28日(金)まで

地域包括支援センター(長寿生きがい課内)

＜サポーター活動について＞

期間：9月13日(金)～令和7年3月14日(金)

毎週金曜日、全25回

※ローテーションにより1回あたり5～6名

※活動の謝礼：1人1回2,000円

場所：北部交流センター(9～11月)

ふれあい交流センター(12～3月)

内容：参加者への学習支援

オレンジカフェ掲示板

●嵐カフェ Tel 0493-62-0718

日時：6月11日(火) 10時～12時

場所：図書館多目的室

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：6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

認知症の人と家族の会「介護者のつどい」

ひとりで悩まないで ひとりじゃないから

ご家族を介護されている方々が集まり、日々の介護の悩みを話し合います。

参加希望の方は事前の申し込みをお願いします。

日時：6月29日(土) 13時30分～15時30分

場所：嵐山町ふれあい交流センター

会議室103・104(1階)

費用：無料(飲み物は各自ご用意ください)

申込み：認知症の人と家族の会事務局

TEL：048-814-1210(月～土 10時～15時 ※木曜除く)

FAX：048-814-1211(FAXは随時受付)

元気あっぷ通信



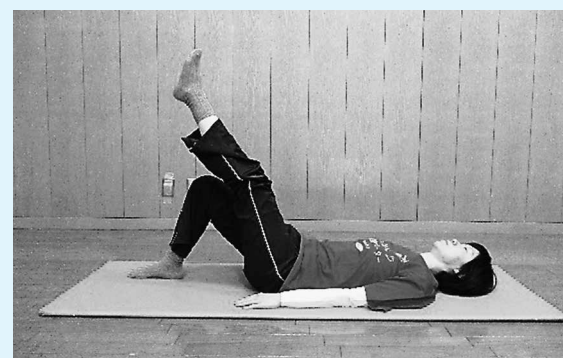
フレイル予防のポイント、運動の中から、今回は関節を守る筋肉のトレーニングを行います。

今日から始めよう！筋力アップ⑩

股関節を中心に脚の筋肉を鍛える

ももの筋肉を鍛えましょう

ももの筋肉(大腿四頭筋)は歩行の安定に重要な筋肉です。仰向けに寝て、片膝を立てます。反対の膝を伸ばしたまま床から持ち上げます。5～10秒保持して下ろします。



- 痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- 左右1セット15～20回で、2～3セット行いましょう。

おしりの横の筋肉を鍛えましょう

おしりの横の筋肉(中殿筋)は関節を守る重要な筋肉です。横向きに寝て床側の膝をまげ、手で身体を支えます。上側の脚を膝を伸ばしたまま持ち上げます。5～10秒保持して下ろします。



問 長寿生きがい課 Tel 0493-62-0718

歯周病検診(集団検診)

歯と口の健康は全身の健康につながります！

問 健康いきいき課 Tel 0493-59-6911

いつまでも自分の歯で、おいしく食事ができるよう、歯の健康を保つことが大切です。また、歯の健康を守ることは全身の健康を守ることに繋がります。

歯周病やむし歯等を早期に発見し、快適な食生活を送っていただくため、歯の健康診査を行います。

普段、歯科医院にかかることがない方、虫歯や歯周病等お口の中にご心配のある方は、この機会に検診を受けてみませんか。

実施日 7月21日(日) 9時～12時 ※受付時間は受診通知書にてお知らせします。

会場 健康増進センター

対象 20歳以上 20名(先着順) 受診費用 無料

申込み 電話で申し込み

申し込み開始日 6月17日(月) 9時～ 定員になった場合は締め切ります。

検診内容 口腔内診査(歯の状態の確認)、歯肉の状況診査、口腔衛生指導(歯みがき指導)

歯周病検診を希望される方は、下記を確認してお申し込みください。

◆ 歯周病検診(集団検診)の受け方 ◆

1 申込み(要予約)

受付期間

6月17日(月)～27日(木)

平日 9時～17時まで

健康いきいき課

Tel 0493-59-6911

2 受診

事前に郵送で届くもの

受診通知書、問診票

※当日に持参してください

3 検診結果

検診当日にお伝えします。

