

フレイル予防のポイント、運動の中から、今回は寝てできる腰痛予防体操を紹介します。

今日から始めよう！筋力アップ

腰痛予防体操⑤

お尻持ち上げましょう

- ▶息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう。
- ▶身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう。
- ▶足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう。



※各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう。

●この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士・医師などに相談ください。

問 長寿生きがい課 TEL 0493-62-0718

令和7年度キャッチアップ接種

問 健康いきいき課 TEL 0493-59-6911

HPVワクチンの定期接種の対象年齢(小学校6年生から高校1年相当)の間に接種を逃した方を対象とする「キャッチアップ接種」は令和6年度(令和7年3月31日)で終了予定です。しかし、令和6年度夏以降のワクチンの需要増による状況等を踏まえ、残り回数を公費で接種できるように、キャッチアップ接種の条件付きで期間延長の方針が示されました。今後、国からの正式な決定や通知が発出され次第、町ホームページ等でお知らせします。

＜方針の内容＞

▶令和7年度キャッチアップの対象者

平成9年度～平成19年度生まれの女性のうち、HPVワクチンを令和4年4月1日～令和7年3月31日の間に1回以上接種し、3回接種が完了していない方

平成20年度生まれの女性(高校1年生(相当)の女子)のうち、HPVワクチンを令和4年4月1日～令和7年3月31日の間に1回以上接種し3回接種が完了していない方

▶延長期間

令和7年4月1日～令和8年3月31日
(キャッチアップ接種実施期間(令和7年3月31日まで)終了後、1年間)

高齢者肺炎球菌予防接種を受けましょう

問 健康いきいき課 TEL 0493-59-6911

1. 定期予防接種対象者

①接種日において65歳の方

②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、若しくは呼吸器の機能障害がある方

※対象の方には昨年4月に『嵐山町予防接種券』(黄色)を送付しています。再発行をご希望の方は、健康いきいき課までお越しください。

2. 法定外予防接種対象者

66歳以上の方で、過去に一度も町の助成を受けて接種されたことのない方(町の助成は今年度で終了)

3. 接種費用 自己負担 5,000円



スタッフ募集



※ 訪問介護員(ホームヘルパー)

広告

・正社員 187,500円～＋各種手当

・パート時給例1,620円～＋各種手当

勤務日数、時間数、お気軽にご相談下さい。

(株)彩香らんど「田舎の家」比企郡小川町下里706-1

TEL:0493-71-3117 採用担当係まで

徘徊高齢者位置情報サービスの内容

●位置情報の探索

1 徘徊高齢者位置情報探索サービス事業

徘徊行動のある高齢者に位置情報探索端末機(GPS端末)をお持ちいただき、行方不明時にどこにいるかを把握します。

認知症等により徘徊行動のある高齢者を、ご自宅で支える家族の方の負担を軽減させるために、2つの事業を実施しています。徘徊行動でお困りでしたら、お気軽にお問合せください。
申込み・問合せ
嵐山町地域包括支援センター

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



端末イメージ

高さ 84mm 幅 46mm
厚さ 16mm 重さ 67g

行方不明時に位置情報を確認できます。

①スマホ・パソコンから確認
②事業者(セコム)へ電話し、位置情報を確認

●現場急行サービス

やむを得ない事情でご家族が現場へ急行できない際、ご家族の要請により緊急対応員が現場へ急行します。

※緊急対応員が自宅まで送り届けることはできません。

●利用対象者

町内に住所を有し、認知症等により徘徊行動のある65歳以上の高齢者を同居で介護している方

助成額

▼生活保護世帯および町県民税非課税世帯
初期費用 全額助成
月額利用料 全額助成
▼町県民税課税世帯
初期費用 助成なし
月額利用料 1/2助成

2 徘徊高齢者等見守りシール交付事業

徘徊行動のある高齢者の方の持ち物に、二次元コードの印刷された見守りシールを張り付けます。行方不明時に、異変に気付いた周囲の方が二次元コードを読み取ることで保護者(事前に登録されたメールアドレス宛にメールが自動送信されます)が発見者と保護者は伝言板サイトに24時間365日投稿できます。

嵐山町のシール見本



二次元コードを読み取ることで、発見者や保護者の個人情報、が漏れる心配はありません。

●利用対象者
町内に住所を有し、認知症等により徘徊行動のある65歳以上の高齢者を在宅で介護している方
●配布枚数
※徘徊高齢者一人あたり
・衣類用シール 30枚
・蓄光シール 10枚
●費用 無料
※追加交付分は自己負担となります。



「オレンジカフェ」掲示板

●嵐カフェ TEL 0493-62-0718

日時：2月10日(月) 10時～12時

場所：嵐山町立図書館 1階 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：2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

