



フレイル予防のポイント、運動の中から、今回はタオルを使ったねじり運動をご紹介します。

今日から始めよう！筋力アップ

タオル体操②

タオルを持ってねじり運動

【ポイント】ねじった最後でとめてのばしましょう！



①わきを閉じ、ひじを曲げた状態でタオルを持つ。



②息をはきながら体をねじってゆっくりのばす。



③同じように、体を反対にねじってゆっくりのばす。
※左右交互に2～3セットずつ

●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「歯の健康祭り」 (8020よい歯のコンクール/虫歯予防ポスター展)

6月15日、東松山市保健センターにおいて、比企都市歯科医師会主催による「第26回歯の健康祭り」が開催されました。嵐山町からは「8020よい歯のコンクール」に2名、「虫歯予防ポスター展」に3名の方が表彰されました。おめでとうございます。

「8020よい歯のコンクール」：

阿部幸雄さん、原田桂子さん

「虫歯予防ポスター展」：

戸坂咲太さん(七郷小1)、萩田湊介さん(七郷小4)、

笠原紬さん(菅谷中1)



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！

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。

地域のくらしを
応援する **なごみ空間工房**

TEL 0493-63-1887
〒355-0221 嵐山町菅谷141-2



急なお泊まりにも対応！ 昼も夜も、いつものデイサービスで安心！

見学・無料体験 随時受付中！
プチモンド・プチモンド都

ホームページ



【お問い合わせ・お申込み】
一般社団法人プチモンド
比企郡嵐山町菅谷140-5
・地域密着型デイサービス
・有料老人ホーム

TEL 0493-62-2552 広告

最近、
「やる気がでない」
「食事がおいしくないな…」
「最後に笑ったのいつかな」と思っている方へ……
一緒に身体の中から元気になりませんか。

らんらんフィット

日時：令和7年10月1日～12月17日
(毎週水曜日、全12回)
10時15分～12時

会場：ふれあい交流センター

対象：ご自身で教室に通えるおおむね65歳以上の方

内容：理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、「身体の中から整える」をテーマに皆さんと一緒に歩いていきます。12回すべて内容が異なります。

定員：15名

費用：無料

持ち物：筆記用具、飲み物、バスタオルまたはヨガマット
(必要時にお声かけします)
※動きやすい服装、運動靴でご参加ください



飲み込みチェック、脳トレ、
姿勢チェック(歩き方)、
上半身・下半身ストレッチ
など行います！

申込期限：8月29日(金)

申込・問い合わせ先：

地域包括支援センター
(長寿生きがい課内)

オレンジカフェ掲示板

嵐カフェ ※8月はお休みです

日時：9月8日(月) 10時～12時

場所：嵐山町立図書館 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

TEL 0493-62-0718

認知症パネル展の開催

9月は「認知症月間」です。認知症への理解を深めるため、チームオレンジらんざんが作成した認知症に関するパネル展を開催します。

期間：令和7年9月2日～9月30日

場所：図書館1Fロビー

※図書館開館時に自由にご覧ください。

認知症簡易チェックシステム

「これって認知症？」「わたしも認知症？」

身近な人の状態や自分の状態のチェックができます
目安としてご活用ください

QRコード
「これって認知症？」
家族・介護者向け



QRコード
「わたしも認知症？」
ご本人向け



高齢者外出支援タクシー助成券の申請はお済みですか？

高齢者の日常生活の利便性と社会参加の促進を図るため、運転免許証を所有しない、70歳以上の方に、タクシー利用料金の一部を助成します。対象の方は、申請書の提出が必要となります。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

担当：長寿生きがい課 長寿生きがい担当

