

自分らしくいきいきと ～認知症の理解を深める～

高齢化が急速に進んでいる現在、高齢者の増加とともにその数が増えているのが認知症です。

65歳以上の方の4人に1人が認知症またはその予備群と言われています。

認知症は、ひとごとではなく、誰もがかかるかもしれない脳の病気です。認知症になっても安心して暮らせる町づくりを目指すため、町で行った認知症サポーター養成講座を紹介します。

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

認知症について正しく理解し、見守りや声掛けができる「認知症サポーター」を養成しています。嵐山町には、2461人のサポーターがいます。昨年度は山二ガス、保健推進員、脳の健康教室、勝田老人クラブ、玉ノ岡中学校、菅谷中学校で実施されました。



3つのないが
印象に残った
驚かせない、
急がせない、
心を傷つけない



周りの理解の大切さ、接し方の重要性を知ることができた

優しい対応が大切なんだ

認知症は脳の病気だと分かった



記憶の壺で記憶の違いが分かった



寸劇の内容が印象に残った



「オレンジカフェ」掲示板

●嵐カフェ TEL 0493-62-0718

日時：4月13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



3月のカフェは
20名の方が参加されました。

子育てだより



相談・健診

場 ども家庭センター(健康増進センター内) 問 健康いきいき課 TEL0493-59-6911

※対象の方へ通知します。

相談・健診名	日時	対象	持ち物
4～5か月児健診	5月14日(木)	令和7年11月16日～令和8年1月9日 生まれのお子さん	▶ 母子健康手帳 ▶ バスタオル ▶ フェイスタオル ▶ アンケート (9～10か月児健診のみ)
9～10か月児健診	5月14日(木)	令和7年6月11日～8月10日生まれのお子さん	▶ 母子健康手帳 ▶ バスタオル ▶ フェイスタオル
1歳6か月児健診	5月19日(火)	令和6年10月～11月生まれのお子さん	▶ 母子健康手帳 ▶ バスタオル ▶ フェイスタオル
3歳児健診	5月19日(火)	令和4年9月～10月生まれのお子さん	▶ 母子健康手帳 ▶ バスタオル ▶ お子さんの尿

子育て広場「レピ」

開所日 月・木・金10時～14時

問 福祉課 TEL070-4804-5287(予約) 場 ども家庭センター(健康増進センター2階)

ふれあい教室

内容	日時	対象	持ち物
ベビーマッサージ	4月6日(月) 10時30分～11時	0歳～1歳のお子さんと保護者	
ヨガストレッチ	4月20日(月) 10時30分～11時	就学前のお子さんと保護者	▶ バスタオル
ベビーマッサージ	5月11日(月) 10時30分～11時	0歳～1歳のお子さんと保護者	
おやこ体操	5月18日(月) 10時30分～11時	就学前のお子さんと保護者	

※全教室、予約が必要です。



元気あっぷ通信



フレイル予防のポイント、運動の中から、今回はタオルを使ったストレッチをご紹介します。

今日から始めよう！筋力アップ

タオル体操④

タオルを持って前屈する

タオルを使ったストレッチ (腰痛予防・改善)

タオルを右ひざからつま先の方に下ろしながら上体を前屈する。右ひざは少し曲げるようにする。ゆっくり起きあがってから、足を入れ替えて前屈する。(交互に2～3回ずつ)
※頭を心臓の位置より下げないようにする。
太ももの裏側やお尻、腰や背中中の筋肉をほぐすことがポイント！



●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 TEL0493-62-0718