

## ぷらっと嵐トレ実施しました！



12月～2月に菅谷6区自治会館にて「ぷらっと嵐トレ養成講座」を実施し、8名の方がサポーター修了されました。

## ぷらっと嵐トレとは・・・？

ぷらっと歩いて通える身近な場所で、だれでも無理なく続けられる効果的な筋力アップ体操です。住民の皆さんが主体となって取り組んでいただくことで、さらに効果がアップします。

このようなおもりを使用します。



準備体操、おもりを使った体操を月1～4回(地域により異なります)集会所などで行っています。



現在12か所で活動中。お住まいの地区で活動しているグループに行ってみたい方、ご興味を持たれた方は、ぜひ地域包括支援センターまでご連絡ください。

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 Tel.0493-62-0718

みなさんで集まった後にお茶会やレクリエーションをされている地域もあります

# 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筋トレをご紹介します。

## 今日から始めよう！筋力アップ

### タオル体操⑤

#### タオルを持って足を上げる(膝タッチ)

##### タオルを使った筋トレ (骨盤周辺の筋力・バランス力アップ)

足を軽く開いて立ち、両手でタオルを左右に引くように持つ。右膝をゆっくり高く上げて、タオルにタッチする。その後、ゆっくり足を下げる。足を入替え、左足も同様に行う。  
※10～20回程度を目安に行いましょう。  
立って行うことが不安定な場合は、イスに座って行いましょう。



●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

## 難病患者見舞金を支給します

問福祉課 Tel.0493-62-0716

対 ▶ 今年度申請していない方  
▶ 申請時点で町に引き続き1年以上住民登録がある方で、保健所で特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証を交付されている方。ただし、障害者支援施設等に入所されている方、特別障害者手当、在宅重度心身障害者手当等を受給されている方は支給対象外となります。※前年度(令和7年度)見舞金の支給があった方には現況届を5月中旬頃送付いたしますので、同封の現況届を福祉課まで提出してください。7月27日(月)以降指定の口座に振り込みます。

見舞金額 年額5,000円 申請期日 6月30日(火)まで  
持参するもの 特定疾患等医療受給者証の写し、通帳等(振込先口座番号等が分かるもの)

## 献血にご協力ください

問健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

血液は、人工的に作る事ができず、長期間の保存もできません。そのため必要な血液を十分に確保しておくためには毎日新しい血液を確保する必要があります。大切な命を救うためご協力をお願いします。

日 5月26日(火) 10時～11時45分、13時～16時 場 健康増進センター

## 嵐山町新型インフルエンザ等対策行動計画を改定しました

問健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

新型コロナウイルス感染症での対応を踏まえ、国および埼玉県が行動計画を改定したことに伴い、町行動計画を改定しました。詳しくは、町ホームページ等をご覧ください。

## 『8020良い歯のコンクール』参加者募集のお知らせ

問健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

比企郡市歯科医師会主催で、東松山市保健センターにて「第27回歯の健康祭り」が6月14日(日)に開催されます。「8020良い歯のコンクール」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という日本歯科医師会が提唱する「8020運動」の推進を目的に実施するものです。80歳以上で歯や体の健康に自信のある方は奮ってご応募ください。

応募資格 80歳以上で、自分の歯が20本以上あり、6月14日(日)に東松山市保健センターにお越しいただける方。  
応募先 5月1日(金)～15日(金)までに健康いきいき課までご応募ください。

## 「オレンジカフェ」掲示板

●嵐カフェ Tel.0493-62-0718

日時：5月11日(月)  
10時～12時

場所：嵐山町立図書館1階多目的室

## 移動販売スケジュール一部変更のお知らせ

販売場所	旧	新
広野二区北側空地【広野】	火曜日13:20～	火曜日13:30～
杉山公民館【杉山】	火曜日13:45～	火曜日13:50～
平澤寺【平沢】	火曜日15:30～	木曜日15:30～

ご利用の際はご注意ください。  
新しいスケジュールはホームページをご覧ください。

