



## 「脳の健康教室」新規参加者を募集します！

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。



脳の健康教室の様子



### 参加者の募集について

#### <学習者説明会>

日時：9月11日(金) 13時40分～16時

#### <教室について>

期間：9月11日(金)～令和9年3月12日(金)  
毎週金曜日、全25回

時間：1限目：13時40分～14時10分  
2限目：14時30分～15時

※どちらかの時間帯に割り振られ、全ての教室が同じ時間での参加となります。  
(1クラス 各10名)

内容：簡単な読み・書き、計算  
参加者の皆さんとの交流

場所：北部交流センター

送迎：あり

※ご自身でお越しいただくことが難しい方は、送迎します。

費用：1,000円(テキスト代)

対象：次の2つの要件を満たす方

- ①65歳以上の町民の方
- ②毎週1回教室への参加と、毎日10分程度の自宅学習が可能な方

過去に参加された方も申込み可能です!!

定員：20名

※定員を超えた場合は新規の方、参加されてから経過の年数が長い方を優先させていただきます。

申込み：電話受付 8月7日(金)まで

地域包括支援センター(長寿生きがい課内)

※参加の可否、詳細については、申込者全員に対して9月上旬に通知します。

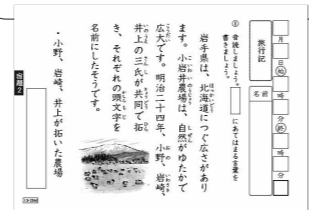
こちら 嵐山町役場 長寿生きがい課内  
地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口!



問合せ Tel.0493-62-0718

毎日「楽習」できる教材  
簡単な「読み書き」と「計算」の教材の2種類!



# 元気あっぷ通信



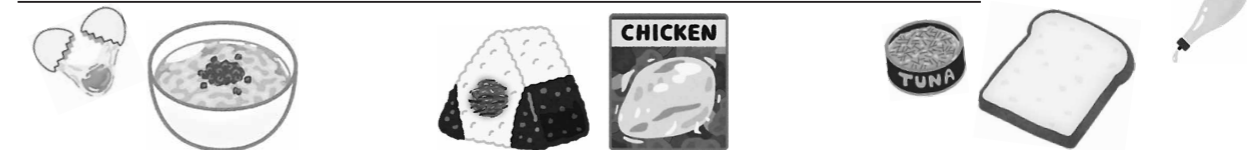
やせている方は、知らず知らずのうちに栄養不足になっている可能性があります。今の食事にちょっとプラスしてみましょう!

## 適正な体格を維持するための食事のとり方・選び方

### ◎1日3食は基本!

▶欠食すると、必要なエネルギーが足りなくなります。

### ◎たんぱく質(肉・魚・卵・牛乳・大豆製品など)は、毎食1品は摂りましょう!



インスタント野菜スープ+卵

おにぎり+サラダチキン

トースト+ツナ+マヨネーズ

### ◎おやつで小食を補いましょう!

▶菓子よりも、たんぱく質が多く入っているものや果物を選ぶ。



ヨーグルト+バナナ

プリン

牛乳

☆治療を受けている方は、医師・栄養士の指示に従ってください

問 長寿生きがい課 Tel.0493-62-0718

## 熱中症を予防しましょう

～熱中症の発生は、7～8月がピークです～

問 健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

### 1. 高齢者は上手にエアコンを

室内でも熱中症になることがあります。上手にエアコンを使っていきましょう。エアコンを使うことが苦手な方は、扇風機を使う、窓に遮光カーテンやすだれをかけるなど、工夫をしましょう。

### 2. 暑くなる日は要注意

夏の猛暑日だけでなく、梅雨明けで急に暑くなる日は体が暑さになれていないので注意しましょう。暑い時は、早めに涼しいところに避難しましょう。

### 3. 水分をこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。汗をかいたら、塩分も取りましょう。

### 4. 「おかしい!?」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

### 5. 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

### ～外出の際は熱中症警戒アラートを確認しましょう～

熱中症の危険が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に環境省から発表されます。



広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合に発表されます。発表された際には気を引き締めていただいた上で準備や対応をお願いします。

### 熱中症特別警戒アラートが発令された場合

問 健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

アラートが発令される日は、暑熱避難施設(クーリングシェルター)が開設されます。※クーリングシェルターは暑さから身を守る施設です。自宅など身の回りで暑さをしのげる場所がある場合にはそちらでお過ごしください。

町内クーリングシェルター			
施設名	所在地	開放日時	受入可能人数
嵐山町役場	杉山1030-1	平日(祝日除く) 8時30分～17時15分	10人
ふれあい交流センター	菅谷445-1	平日、土・日(祝日除く) 9時～17時	10人
ウエルシア嵐山東口店「ウエルカフェ」	むさし台 3-27-1	平日・土・日(臨時休業日を除く) 9時～18時	12人
ウエルシア薬局嵐山東口店調剤薬局待合室	むさし台 3-27-1	平日：9時～19時 日・祝：9時～13時・14時～18時 ※臨時休業日を除く	5人



## オレンジカフェ掲示板

### 嵐カフェ

日時：7月13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

### オレンジカフェとは・・・

認知症の人やその家族、地域の方など誰でも気軽に集える場所です。相談もできます。申し込みは必要ありません。



## 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。目安としてご利用ください。

「これって認知症?」  
家族・介護者向け



「わたしも認知症?」  
ご本人向け

