

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：10月1日(木)～12月17日(木)
(毎週木曜日、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(新規の方優先。申込み多数の場合は抽選)

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

申込期限：8月28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)



こちら
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

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！



「ケアニン～あなたでよかった～」上映会が行われます

世界アルツハイマー月間に合わせて、認知症について理解を深めていただけるよう「ケアニン」の上映会を企画しました。チームオレンジらんざんのメンバーが作成したパネル展示やおすすめ図書の案内もありますので、ぜひ来場ください。

タイトル：「ケアニン～あなたでよかった～」

日程：9月15日(火)

時間：13時開場 13時15分開会 13時30分上映開始(上映時間105分)

場所：図書館1階視聴覚室

駐車場につきましては、ウエルシア嵐山東口店様の駐車場もご利用いただけます。

※先着100名様 申し込みは不要です。

チラシも作
成しました



チームオレンジらんざんとは？

認知症の方やその家族を支援するための活動しているチームです。交流の場として開催している嵐カフェの企画・運営や、世界アルツハイマー月間に合わせ認知症に関するパネル展示や上映会を行っています。



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7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

元気あっぷ通信



今回は、熱中症予防のためのメニューを紹介します。

トマトの炊き込みご飯

暑い夏はキッチンに立つのはちょっと面倒と思いがち。このレシピは、炊飯器一つで簡単に作れます。夏野菜のトマトとたんぱく源としてツナ缶詰を使用しています。

トマトの炊き込みご飯

〈1人分の栄養価〉

エネルギー335kcal たんぱく質7.6g 食塩相当量0.8g

〈材料〉(4人分)

米…2カップ 水…適量

トマト…1個 ※トマトジュースでも可。水の量は調整しましょう

ツナ缶詰…1缶(70g) ※ツナ缶詰はオイルなしでも可

塩昆布…15g

〈作り方〉

①米は洗って通常のご飯より少なめに水を入れて炊飯器にセットする。

②トマトはよく洗い、ヘタを取ってそのまま入れる。

③油を軽くきったツナと塩昆布を加えて炊き上げる。

④炊き上がった後、トマトを崩しながらサクッと混ぜる

※埼玉県ホームページ「熱中症予防お手軽レシピ」から引用

他にも様々なレシピが掲載されていますので、ご活用ください。



問長寿生きがい課 Tel0493-62-0718

令和8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)

問健康いきいき課
Tel0493-59-6911

6月14日、東松山市保健センターにおいて、比企郡市歯科医師会主催による「第27回歯の健康祭り」が開催されました。

嵐山町からは「虫歯予防ポスター展」に3名の方の表彰が行われました。おめでとうございます。

「虫歯予防ポスター展」

荻山 航さん(七郷小 2年)、山田 茉奈さん(志賀小 6年)、
木伏 杏莉さん(菅谷中 2年)

やすらぎトレーニングルームの利用でマイレージポイントを！

問健康いきいき課 Tel0493-59-6911

やすらぎトレーニングルームのご利用ごとにコバトンALKOOマイレージのポイントを獲得できるようになりました。ポイントは、3ヵ月毎に開催される抽選に、30,000ポイント1口として参加できます。

※「コバトンALKOOマイレージ」アプリをお持ちのスマートフォンへダウンロードされている方で、やすらぎトレーニングルームを利用する方

獲得ポイント 1日1回200ポイント ※初めてやすらぎトレーニングルームをご利用される方は講習会の受講時に、さらにボーナスポイント500ポイントを差し上げます。



詳細は
こちらから

熱中症予防

～極端な高温のリスクが増加しています～

問健康いきいき課
Tel0493-59-6911

気候変動に伴い極端な高温のリスクが増加しています。命の危険がある「災害級の暑さ」に対して、これまでの「常識」だけでは通用しません。いま一度、命と健康を守る対策を確認しましょう。

効果的な熱中症対策としては、屋内では室温を目安を28℃にして過ごすこと、屋外では涼しい服装や日傘・帽子を用いること、いずれの場合でも常にこまめな水分補給を行うことが挙げられます。

※設定温度ではなく室温28℃が目安です。

※夜間も熱中症のリスクがあるので、寝ている間もエアコンを利用することが重要です。

集団婦人科検診

問健康いきいき課
Tel0493-59-6911

早期発見・早期治療のために定期的に検診を受けましょう！

日10月9日(金)・10日(土)・19日(月)

場健康増進センター

※詳細は集団婦人科検診実施のお知らせまたは町ホームページ
をご確認ください。



町ホームページ