元気あっぷ通信 No.60

骨折をすると長期間の安静が必要となり、介護を引き寄せることにもなるので注意が必要です。

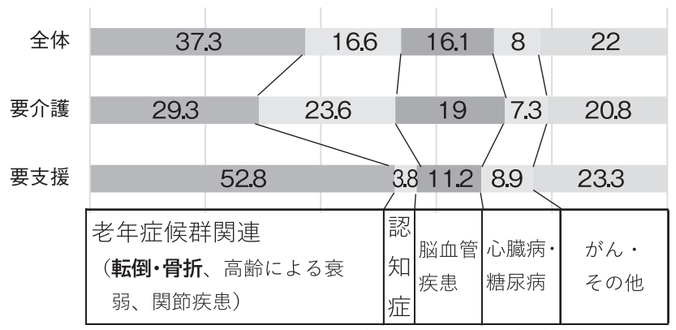
転倒・骨折を予防しよう

骨折の要因は？

高齢者の骨折の背景には、**骨量の低下（骨粗鬆症）**および、**筋力・バランス機能の低下**等により転倒しやすくなっていることがあります。骨の脆弱（ぜいじゃく）化が基礎にあり、わずかな外力でも骨折を起こすことが特徴です。

介護が必要になった原因は？

（%）



（令和４年　国民生活基礎調査より）

骨折すると…

歩けない
出かけられない…

手が使えない
生活に困る…

- 日常生活の制限につながる
- 介護の原因になってしまう

次回は『転ばぬ先の杖』
つまずかない環境づくり
についてです。

問長寿生きがい課　TEL0493-62-0718

らくらく健康塾 ～カラダととのう食事と運動のいい塩梅講座～

問健康いきいき課
TEL0493-59-6911

趣味やお仕事を続けるには身体のケアも大切！教室に参加して運動や食事など日頃の生活習慣を見直してみませんか？

日10月28日（水）運動講座、11月24日（火）栄養講座　※両日とも10時～11時30分
内運動講座・・・ウォーキングなど　栄養講座・・・講和/塩分濃度計測など
場北部交流センター（10月28日）/健康増進センター（11月24日）
※会場は変更となる場合があります。
対20歳～64歳　定20名（先着順）　料無料
申９月16日（水）～10月16日（金）までに、オンライン、電話、窓口いずれかの方法でお申し込みください。※定員になった場合は締め切ります。

申込みフォーム

健康セミナーを開催します！

問健康いきいき課　TEL0493-59-6911

スポーツの秋、鈴木先生と一緒にゆっくり体を動かしてみませんか？みなさまのご参加をお待ちしております。
参加者特典として、コバトンALKOOマイレージポイントを差し上げます。

「みんなでラジオ体操！」講師 現ＮＨＫテレビ・ラジオ体操

指導者　鈴木 大輔 氏

日10月29日（木）　10時～11時30分　受付　９時30分～　内健康講話、ラジオ体操
場役場町民ホール　持ち物　筆記用具　対町民　定45名（先着順）
申９月16日（水）～10月23日（金）
オンラインまたは電話でお申し込みください。
※定員に達し次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。

申込みフォーム

鈴木 大輔 氏

子育てだより

相談・健診

場こども家庭センター（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
乳幼児相談	10月6日（火） 予約制	乳幼児（0歳～就学前のお子さん）	▸母子健康手帳 ▸バスタオル ▸フェイスタオル
5歳児健診	10月8日（木）	対象者には個別で通知します	▸母子手帳

子育て広場「レピ」

開所日　月・木・金10時～14時

詳しくはこちらから▶

問福祉課　TEL070-4804-5287（予約）　場こども家庭センター（健康増進センター内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	9月7日（月）10時30分～11時	0歳～1歳のお子さんと保護者	▸バスタオル
おやこ体操	9月14日（月）10時30分～11時	就学前のお子さんと保護者	
ベビーマッサージ	10月5日（月）10時30分～11時	0歳～1歳のお子さんと保護者	▸バスタオル
リンパマッサージ	10月19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。

就学時健康診断の日程について ～令和９年度　小学校入学児童の保護者さまへ～

問教育総務課　TEL0493-62-0823

来年４月から小学校に入学する児童の健康診断を実施いたします。対象者の方には８月にご案内を送付しております。お手元に届いていない場合は、お手数ですが、教育総務課までご連絡ください。

日〈菅谷小学校入学予定児童〉11月６日（金）　〈七郷・志賀小学校入学予定児童〉　10月６日（火）
受付時間　13時～13時15分（全校共通）　場嵐山幼稚園（両日共通）

令和９年度嵐山幼稚園新入園児を募集します

問教育総務課　TEL0493-62-0823
問嵐山幼稚園　TEL0493-62-2108

募集人員　３歳児　30名
応募資格　・令和８年10月１日現在、嵐山町に居住し、住民基本台帳に登録されている方
・令和５年４月２日から令和６年４月１日までに生まれた方
申10月１日（木）～９日（金）　８時30分～17時15分（土日を除く）　までに申込書を教育総務課までご提出ください。
申込書は、９月７日（月）より、教育総務課で配布します。また、町ホームページからもダウンロードができます。

〈入園予定児の決定日時・場所〉

日10月14日（水）10時～　場嵐山幼稚園

申込者が募集人員を超えた場合、抽選会を実施します。定員を超えない場合でも、入園説明会を開催しますので、入園希望者は必ず出席してください。※連絡なく欠席の場合は、入園希望のないものとみなします。

保育料　無料　他４・５歳児の入園希望については個別にご相談ください。

～体験入園のお知らせ～

入園を検討されている対象児のお子様向けに体験入園を行います。
申込期間　９月７日（月）～16日（水）までに嵐山幼稚園（TEL0493-62-2108）にお電話にてお申し込みください。
体験入園日時　９月17日（木）10時～　場嵐山幼稚園 遊戯室