



住民福祉課からのお知らせ

配食サービスの拡充について

村では、在宅の高齢者等で日常生活に支障のある方に対し、各家庭にお弁当を届ける配食サービス事業を行っています。これは、食生活の改善と健康の増進を図り、あわせて配達時に安否の確認を行うことを目的としています。

この度、委託業者の変更にともない、今までの制度を見直し、次のとおり対象者の範囲を広げることとしました。

サービス開始日 4月3日（月）から

サービスの受けられる方

- (1) 65歳以上のひとり暮らしの方
- (2) 65歳以上で日中独居となり、安否確認の必要がある方
- (3) 65歳以上の高齢者世帯であって、調理が困難、かつ、栄養状態に不安のある方々からなる世帯
- (4) 障害者手帳を保持している18歳以上の方
- (5) その他、村長が特に必要と認めた方

サービス内容 月～金の週5日のうち希望する曜日の昼食の配達

利用料金 1食250円（次の月初めに集金）

申込み方法 住民福祉課窓口にて申請書を提出

大きな変更点として、今回の変更から、日中独居の高齢者および健常高齢者世帯の方々を対象といたします。また、週2回までから週5回まで提供できるようになりました。

ぜひ、この機会にご利用をご検討ください。

問合せ 住民福祉課 ☎82-1226



教育委員会からのお知らせ

◆手芸教室を開催します◆

和紙とレジンを使ったオリジナルのアクセサリを作ってみませんか？

今回の手芸教室では、イヤリングとペンダントを作ります。

みなさんの参加をお待ちしています。

- 日時 4月30日（日） 午前9時～正午
場所 東秩父村コミュニティセンターやまなみ「集会室」
参加費 1,000円（材料代）を当日持参してください。
募集人数 10名（村内在住または在勤の方）
講師 馬場 章 氏
持ち物 ピンセット（お持ちの方）、はさみを各自用意してください。
申込み 4月24日（月）までに教育委員会へお申し込みください。
その他 保険加入の都合上、必ず事前にお申し込みください。お申し込みのない方の当日参加は受付できませんので、あらかじめご了承ください。
問合せ 教育委員会事務局 ☎82-1230

おうちで簡単“ながら”運動！

今月はわき腹の引き締めにも効果的な「洗濯物たたみ運動」をご紹介します。簡単にできるのでぜひ試してみてください☆

【やりかた】

洗濯物を仕分けしながら、横、斜め前、斜め後ろ、さらに真後ろ、という感じで、左右

交互にできるだけ

ゆっくり腰をねじ

りながら、整理す

る。左右1セット

で行う。10セッ

ト行いましょう☆



（1分間の消費カロリー想定：

2.5kcal ※10回想定）

問合せ 教育委員会事務局
生涯スポーツ担当
☎82-1230