

七里地区
社会福祉協議会

【発行】
会長 山田 長吉
【編集】
広 報 部

〒337-0014
さいたま市見沼区大谷1472
電話・FAX 048-687-9997
<http://7sato.sakura.ne.jp/>
E-mail : nanasato-shakyo@nifty.com

いなほ



第 32 号



第十回記念

七里ふれあいコンサート

ヘーグナー・ヴェルディ

生誕200年を記念して



十二月一日(日)開催
七里コミュニティセンター
多目的ホール
二四二名参加

ふれあいコンサートは、地域の方々からの強い要望を踏まえ、地域の方々世代を超えて交流を深めることを目的として、平成十六年に開始し十周年を迎えました。自治会長、民生委員、福祉関係者等の協力を得て一緒に作り上げてきました。

今回出演いただいた宮田楽団の宮田蝶子先生、オペラ歌手加茂下穂先生をはじめ多くの出演者の方々、七里地域の皆様の声援に励み、忙しい日程をさいて協力してくださいました。福祉関係者をはじめ、このコンサートを盛り上げていただきました参加者、出演者の皆様に心から感謝を申し上げます。

今年も沢山の方々の応募をいただき、会場は席がなくなるほどの満員でした。

市のマスコット「ヌウ」や県のマスコット「コバトン」、「サントクローズ・トナカイ」も参加し、大変楽しい一時を過ごしました。

♪ 沢山の方々のご参加
♪ ありがとうございます♪

第一部

マンドリン
オーケストラ演奏

恒例となりました東京マンドリン宮田楽団の蝶子先生をはじめとする三十名の楽団員によるマンドリンオーケストラの演奏です。

「オリブの首飾り」「ロシアより愛をこめて」などの映画音楽の名曲の数々の演奏から始まり、宮崎アニメ「日本の秋の唄メドレー」、大河ドラマ「八重の桜」のテーマ曲、歌劇「椿姫」序曲、クリスマスソング、最後には、リズム溢れるラテンメドレーまで、お話を交えながら参加者の心に響く演奏に、皆さん感動していました。



すばらしい選曲に感動しました。



愉快的猫のアンサンブル
「ミャーオ・ミャアー」

地元出身でありますオペラ歌手の加茂下穂先生とお仲間による愉快的な歌声が披露されました。日本の歌「四季」をはじめとする、日本の名曲がまず歌われました。

第二部
加茂下穂と
仲間達の歌とトーク



やさしい音色で
心が穏やかになりますネ！



沢山の方々のご来場頂きました。

次に、「愉快的猫のアンサンブル」では、楽しい猫の仕草に会場の皆さん大笑い。さらに、フーグナー・ヴェルディ生誕200年を記念して、ヴェルディのオペラ「トロヴァトーレ」、フーグナーの「椿姫」から乾杯の歌など素晴らしい歌声と楽しい解説が行われました。加茂下先生の大変わかりやすく愉快なお話、皆さん大喜びでした。



乾杯の歌

当日は、地元野菜の販売と募金が行われました。
コンサート当日の
募金額 9,715円
野菜販売収益金 8,400円
ご協力ありがとうございました。



ふるさと
今日の日さようならを台唱

成澤さんの指揮、白土さんのピアノ、マンドリンの伴奏により、出演者と会場の皆さんが一緒になって合唱しました。



ようこそ！いらっしやいませ！
楽しんでいってください！

みなさんとっしょに歌おう

フィナーレ



自然と歴史を
約八km堪能
ウォーキング

三十八名参加

見沼田圃の散歩みちー
七里公民館く氷川女体神社く
見沼自然公園く七里公民館約八km

十一月十二日(火)開催

七里公民館より片道バスを利用して、緑区の見沼代用水西縁から東縁と地域の様々な自然と歴史を堪能しました。

ギリシヤ・ローマの古典建築をしのばせる市立浦和博物館(旧埼玉師範学校の鳳翔閣の一部)から氷川女体神社(埼玉の正倉院)、唱歌「案山子」の発祥の記念碑、国昌寺(竜神伝説の開かずの門)、深井家長屋門などを見学しました。毎回、うんどうサロンの指導者による準備体操、整理体操、途中脳トレゲームなどを行い、参加者の交流も図っています。

楽しみながら地域の歴史を知り、友



達も出来、肥満も予防できます。一日五〇〇歩(五〇分・三kmく三・五km)歩くと百五十キロカロリーのエネルギーを消費します。これは、ご飯茶碗でかく一杯分に相当します。たまには外に出て歩いてみませんか? 気持ちいいですよ!

子ども
書初め教室

四十五名参加



2013/12/26

十二月二十六日(木)七里公民館シクホールにおいて、笹田紀香先生の指導により書初め教室が開催されました。今年度は、希望者が多いことから午前・午後に分けて二講座実施しました。午前は二十五人、午後は二十人とたいへん多くの子供たちが参加してくれました。

始まりの挨拶から、書道の基本となる筆の持ち方や筆運び、姿勢など書道を通じて日本文化の心構え、礼儀作法等、先生の厳しい清々しい指導が行われました。

一人一人に名前のお手本を書いて下さり、書初めを書く時のポイント、「正しく・元気に・美しく」書くことを心がけて



作品づくりに取り組みました。皆さん一人一人の個性を生かし、伸び伸びとした素晴らしい作品をつくることができました。



福祉教養講座Ⅰ

〜今日からできる
認知症予防と対策〜

十一月十三日(水)開催

六八名参加

見沼区東部圏域地域包括支援センターのケアマネージャーを講師としてお招きし、認知症と物忘れの違いや、認知症予防となる運動・脳トレ(1、000円で夕食の献立を考え、買物の練習・食事などについて学びました。帰りに、希望者に安心キットが手渡されました。
丁寧な解りやすい講演でした。



認知症基礎知識

「単なる もの忘れ」と

「認知症」はどう違う？

食べたメニューを思い出せない↓
単なるもの忘れ
食べたこと自体を覚えていない↓
認知症？

認知症とは、脳や身体の病気が原因で記憶・判断力などの障害がおり、普通の社会生活が困難になる状態をいいます。

脳腫瘍やビタミン不足などによる病気で認知症の症状がみられることもあります。

「おやっ」「ひょっとしたら・・・?」と思ったり早めに医療機関もしくは関係の窓口で相談をしましょう。

こんなこと思い当たれば認知症？

①「認知症」の早期発見のめやす

- ・もの忘れがひどい
- ・判断・理解力が衰える
- ・場所・時間がわからない
- ・人柄が変わる
- ・不安感が強い
- ・意欲がなくなる

②「認知症支援」の3要素

- ・よりよい介護環境
- ・暖かい気持ちでの適切なケア
- ・薬による治療

地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的に支援を行っています。「どこに相談するのかわからない」といった時は、まずは相談してみてください。問題に応じて適切なサービスや機関、制度の利用につなげてくれます。

東部圏域 敬寿園

☎ 6866-2611

北部圏域 さいたまやすらぎの里

☎ 6800-3288



地域の思いやり

自治会長を経験して

七里サンコーポ自治会長

入澤栄子

当自治会はマンシヨンのため、役員は毎年全員交代します。初めて顔を合わせる方もいます。初めはぎこちなく会話もなかなか弾まないこともありました。が、会を重ねることに意思疎通が図られ、議事の進行もスムーズになり、積極的に行事にも参加しお互い協力しあえる頼もしいチームになりました。私が何とか新米自治会長としてここまでこれたのは、このチームのおかげです。気が付けば間もなく一年が経とうとしています。この一年を振り返り、どれだけ自治会活動に貢献できたのか疑問ですが、自治会という活動の重要性、また多くの方々の努力と貢献によって、毎日の生活が支えられているのだと実感することも、多くの課題を抱えていることも知りました。少子高齢化・防災防犯への備え・近隣トラブル等一部の人や組織だけでは解決の難しいことも多くあります。何気ない暮らしの中にも色々な考え方の人があり、仕事も年齢も立場も違う人達が狭い地域の中で生活しています。でも、一人一人がほんの少しだけ隣人への気遣いや子どもや高齢者への思いやりをもち、社会人としてのマナーを守ることで、地域つながりを強くし、安全で平穏な暮らしを送ることが出来ることとなるのではないのでしょうか。

小さなことですが、「おはようー!」「今日は・・・大丈夫ですか?」と笑顔で声をかけられるよう、これから心掛けたいと思います。

福祉教養講座Ⅱ

健康体操

健康寿命を伸ばそう！

平成二十六年二月五日(水)

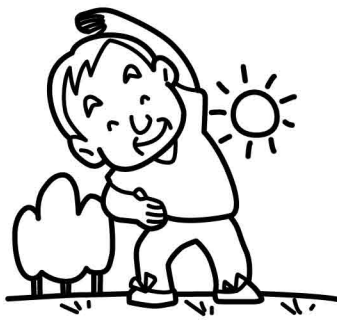
七里公民館 レクホール

NHKテレビ・ラジオでおなじみの体操指導者の多胡肇先生をお招きして、福祉教養講座Ⅱを開催しました。会場には、前日の雪で足元がおぼつかない中、四二名の応募者の方が参加しました。

内容は

- (1)健康寿命をのばす動ける体のつくり方
- (2)関節痛を予防する体操及びストレッチング
- (3)正しいラジオ体操

最初に、多胡先生のお話があり、日頃体を使っているようでもまったく使っていない筋肉が有ることです。それは、腋の下の体側だそつです。人間は体を動かさないと、筋肉、骨、柔軟性、バランス、瞬発力等が衰えてしまいます。特に筋肉は段々固くなり、動かなくなってしまう。



実技を交えて腕を振ったり廻したりと、無理のない効果的な運動方法を教えて頂きました。又、腕と脚を使う運動では、それによって脳の活性化を促して、痴呆の予防になることなどを教えて頂きました。
次に、関節の使い方、筋肉の使い方筋力アップを図る等、無理のない運動を行いました。毎日少しずつでも続けることが大事であるとのこと。最後にラジオ体操ですが、大事なポイントの一つを丁寧に教えてもらいました。講演時間は十時から十二時迄でしたが、終了時間がオーバーした

にも関わらず多胡先生は参加者の質問に気軽に答えてくれました。今後も多胡先生により、この講座を継続していきたいものです。
(原稿総務部 鶴谷千法)



2014/02/05

「テレビラジオ体操」放送時間

総合テレビ 14:55~15:00
(水)第1体操 (金)第2体操

🎵 ラジオ体操放送時間 🎵
(月)~(日)ラジオ第1
午前6:30~6:40

ラジオ体操のすごさ

ラジオ体操第1は、3分十数秒ですが十三種類の動きで構成されています。

「有酸素運動・筋トシ・柔軟」の3つの要素を兼ね、筋肉や関節を効果的に動かすことができます。

起きてすぐ体操をすると脳が目覚め、昼に行うと体が丈夫に、入浴前に行うと熟睡につながります。

ラジオ体操の効果

- ①体力の維持と筋力アップ
- ②血行促進

筋肉を動かす...

心臓から全身への

血液の流れが良くなる

- ③消化器官の働きを助ける

ねじる・曲げる・反る...

胃や腸の働きが良くなる

体操の継続は、生活活動能力の低下予防に効果があり、「肩こり・腰痛」の改善にもなります。

「継続は力なり」といいます。

生活習慣の一つとして、ラジオ体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。

大事なポイントは「どの筋肉を動かしているか意識すること」です。



サロンの紹介

歌声サロン

① 童謡唱歌



毎月第2火曜日13時～15時
七里公民館 レクホール

② 世界の名曲

毎月第4水曜日14時～16時
七里コミュニティセンター
多目的ホール



毎月第3木曜日13時～15時
七里公民館 レクホール
ストレッチ・脳トレ 他

くわしくは、社協事務所に
お問い合わせ下さい。
皆様のご参加をお待ちしています。

園芸サロン



原則毎月第4土曜日9時30分～12時
七里公民館 大会議室
講義・観賞会・実習 他

ふれあい 会食サービス



毎月第4金曜日(8月を除く)
11時～13時
七里公民館 レクホール
70歳以上の単身者(事前申し込み者のみ)

七里コミュニティセンター において開催

子育てサロン

『つくしんぼ』



毎月第4水曜日10時～11時30分
七里コミュニティセンター
第2集会室・和室 親子遊び・情報交換 他

平成二十五年度 事業報告

福祉教養講座

① 今日からできる

認知症予防と対策

② 健康体操

健康寿命を伸ばそう！

施設見学・情報交換会

社会福祉法人桐和会

見沼さくらの杜

ふれあい会食サービス(年十二回)

会食ボランティア研修会

各自治会敬老会行事への支援

七五歳以上三、八二五名

赤い羽根街頭募金

七里駅前・コモディイイダ

歳末助け合い助成事業

ふれあいコンサート

マンドリン演奏

加茂下先生の歌とトーク

合唱(みんなで唄おう)

ふれあいサロン

大宮東警察署の講話

埼玉県警音楽隊の吹奏楽演奏

ななさと親子フェスティバル

子育てサロン『つくしんぼ』

(年十二回)

うんどうサロン

(年十二回)

歌声サロン

(年十一回)

園芸サロン

(年十一回)

ふれあいウオーキング(年二回)

(年二回)

各自治会サロンへの支援

老人クラブへの支援

子ども講座

絵画教室

昆虫のおはなし

子ども書き初め会

広報紙発行

いなほミニ通信発行 (年十二回)

ホームページの更新 (随時)

車椅子貸し出し事業 (随時)

ライブラリーの貸し出し (随時)

来年度も皆様のご要望に答えられる
よう、魅力のある事業を行なつてま
います。皆様のご参加をお待ちしてい
ます。



平成25年度各種募金等の実績

市社会福祉協議会賛助会費	2,851,760円
日本赤十字社員募金	1,922,190円
赤い羽根共同募金	3,435,642円
歳末助けあい募金	949,400円
合計	9,158,992円

ご協力ありがとうございました。

(各募金会等に納付)

民生委員・児童委員が改選され新たにスタート

昨年12月1日に、民生委員・児童委員が改選されました。
担当地域の方々は、下記のとおりです。

◎会長 ○副会長 ☆新任

氏名	担当地区
○ 森田泰治郎	大字膝子全域
出口 育子	大字大谷1、30～49、60～83、144～161 (146、148-2を除く)《生協団地》 大字大谷1676-2《サンパーク七里》
竹内 寿一	大字大谷234、235、240、251、268、283、 297-5、297-6、298-3、298-5、298-6、298-7、 342、345、351、357、1537、1547、1548、1614、 1616、1617、1618、1624、1627、1631 《南平台》 大字連沼1614～1624、 大字大谷1664-4《七里第二団地》
昼間 英雄	大字大谷2～29、50～59、84～143、146、 148-2、162～210、277《グレースコート見沼》、 292～301、309～339、1290～1450(297-5、 297-6、298-3、298-5、298-6、298-7を除く)
石井 克治	大字大谷290、1451～1536、1543、 1632～1680(1664-2、1664-4、1676-2を除く)、 1684～1749、1751～1780(大谷宿舎サンコー ポラス大谷を除く)、1781～1811
尾島 茂	大字大谷211～232、243、346～350、 358～872(666、723、724、757、766、804、 870-3、870-4を除く)
◎ 大川野英子	大字大谷870-3、870-4、873～1289、 1813～1853(1822-2を除く)、 1855～(1974-1を除く)
欠員 (大川野英子)	大字大谷1974-1 大字東宮下2025《東宮下高層》 大字東宮下2031《東宮下高層》
秋山 孝子	大字大谷666、723、724、757、766、804 《大谷第4》、大字大谷1664-2《ダイヤパレス》
杉原美智子	大字大谷1815-2、1815-4、1817-1、1822、 1835-1、1835-7、1854-2～1854-67、1930-10、 1930-12、1972-2～1972-20 《大谷第2、大谷第3》
☆ 川村 憲二	大字大谷1750《七里グリーンハイツ》 大字連沼1240-4、1250
野久尾加代子	大字大谷1812、1974-1 《県営東宮下団地21～31号棟》
稲橋ケイ子	大字連沼104～477、1499
村田 道子	大字連沼631～637、686～733、983～1025、 1028～1224(1085を除く)、1226～1239、 1255～1265、1267～1279、1301
岩倉美奈子	大字連沼560-1・574-1・615-1 《エクセル大宮東》、911～982、1026、1027
松澤 功	大字連沼734～910

氏名	担当地区
☆ 田島由美子	大字連沼1～103、1512～1815 (1614～1624を除く)
臼倉 由子	大字連沼478～630(エクセル大宮東を除く)、 638～685、1085、1225、1266、1280～1511 (1301を除く)
○ 小島 益栄	大字風渡野《風渡野第1》1～100 (七里パークホームズを含む)、171～200-1、 203-5～205
川城美由紀	大字風渡野《風渡野第1》101～170、 200-2～203-2、206～263、674～692、 702～770
☆ 大久保修子	大字風渡野《風渡野第1》264～349、 430-3～430-22、430-24～430-91、 537～672
佐藤 ヒサ	大字風渡野《風渡野第2》350～429、 430-23、437～490
山川 好英	大字東門前1-1～1-2、16-1 《大宮七里サンコーポ》、大字大谷1780《大宮宿 舎(サンコーポラス大谷)》
布川百合子	大字東門前30-3～73-1、92、106～107、 156～213、216、217-4、225～231、460～477
関根 菊枝	大字東門前1-8、1-13、4-2、17-5～17-9、 23～26、75～87、94、96、217-2、219、222、 232～327、329～356
☆ 中山富士子	大字東門前328、359～421、436～456
☆ 島村 秀衛	大字東宮下1～532(529を除く)、 709～797(788を除く)、 800、801、806～824(813を除く)、831～886
高木 トメ	大字東宮下529《神宮台》、533～708
三戸 順子	大字東宮下788、798～799、802～805、813、 825～830、1349 東宮下1丁目～3丁目全域
☆ 山本 文子	大字新堤56～146
松本 詠子	大字新堤1～55(8-1シャルマンコーポを除く)、 大字東宮下2006-1～2019-7
中村 恵治	大字新堤8-1《シャルマンコーポ》
☆ 藤 利江	大字新堤152《県営東宮下団地》 1～10号棟
欠員 (大川野英子)	大字新堤152《県営東宮下団地》 11～20号棟
《主任児童委員》 平林 由美	七里地区 全域
《主任児童委員》 水村 洋子	七里地区 全域

※各民生委員の連絡先は、見沼区福祉課にお問い合わせ下さい。

【福祉課】 TEL.681-6053

