

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2022-1
(敬寿園七里ホーム内)
電話・FAX 048-687-9997
<http://7sato.sakura.ne.jp/>
E-mail: nanasato-shakyo@nifty.com

いなほ



第 36 号



福祉教養講座Ⅱ

「健康体操」

健康寿命を伸ばそう

二月十二日(木)、東宮下小学校体育館において開催しました。

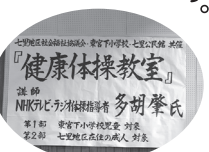
NHKテレビ・ラジオでおなじみの多胡肇先生をお招きして行われました。

第一部 東宮下小学校 全児童
第二部 地域住民対象
九五名参加

当日は、子ども達にはクイズ形式によりラジオ体操の成り立ちや有効性の意味などが質問されました。その後ラジオ体操の一つ一つの解説・指導があり、楽しく体操が出来ました。

ラジオ体操は十三種類の動きで構成され、三分十秒で行います。全身の筋肉を使い、普段使わない筋肉を動かす工夫がされています。

多胡先生は、海外にも指導に行かれており、ラジオ体操は世界で普及されつつあります。



筋力・・・伸ばす、縮める
骨・・・体を動かす、跳躍など
柔軟性・・・ストレッチ
血流・・・ウォーキングなど長時間
感覚・・・意識して動かす
バランス・訓練する
瞬発力・・・少し俊敏に動く
どの筋肉を使っているのか
意識しながら体操を行うと効果が上がります。

無理のない範囲で実践し、健康な体を保ち健やかな日々を送りましょう。夏休みには各自治会や子ども会などで朝のラジオ体操が行われます。これを機会に少し早起きをして参加してみたいかがですか。

今年度年明けに、多胡先生の健康体操を行う予定です。皆様のご参加をお待ちしています。

平成二十七年定期総会開催 「新年度スタート」

五月十七日(日)七里公民館レクホールで総会が開催されました。
市社会福祉協議会の吉田見沼区事務所長ご出席のもと議事はスムーズに進められ、二十六年度事業・決算報告及び新役員の選出、二十七年の事業計画・予算について審議が行われ、全会一致で承認されました。



会長挨拶

山田会長挨拶

長年の懸案でありました、当地区社協の事務所の移転が昨年十一月に終了し、今年度は環境の整った場所で皆様に地域福祉活動の提供ができるようになりました。

地域包括支援センターや福祉施設と連携を取って地域の皆様にサービスが提供できることをうれしく思っています。

また、地域の皆様が活用できる交流スペースもできましたので有効に活用していきたいと思っています。

また、本年度の事業でございますが、次頁の「平成二十七年事業計画」にございますように様々な事業を今年度も展開してまいります。

高齢社会に対応した各種サロン事業や会食サービス、福祉教養講座、また、核家族化に対応した子育て支援事業、地域の子どものための交流を促進する子ども事業、世代間交流を目指したふれあいコンサートなどを行ってまいります。

七里公民館で開催している、うんどろサロンは年度当初に事前受付をしましたが、定員五十名のところ七十名を超える申込者がありました。

そこで、急遽コミュニティセンターと協議を行い、「うんどろサロンのパートII」を開催することいたしました。地域の皆さまの健康意識の高いに驚かされています。本当に素晴らしいことと思えます。

今後とも地域のニーズに添えて事業を展開してまいります。皆様の参加を心からお待ちしております。

ふれあい会食ボランティア募集

ひとり暮らしの高齢者を対象に、七里公民館で毎月第四金曜日に行っている「ふれあい会食事業」の、食事作りをするボランティアを募集しています。

内容 食事づくり
活動日 毎月第二・第四金曜日
(八月を除く)

活動時間 第二金曜日(試作) 九時二十五分〜十二時
第四金曜日(本番) 九時十五分〜十四時

活動場所 七里公民館 実習室
対象者 七里地区在住者
申込み・問合せ先 七里地区社協
随時募集
☎ 六八七一九九九七



園芸サロン有志による ボランティア活動

「七里公民館敷地内樹木の剪定」
園芸サロンでは、講師船越先生の指導を得て、受講者の有志により、七里公民館敷地内の樹木の剪定を行いました。

公民館の休館日に合わせて、さいたま記念病院側のカイズカイブキや自然に生え大きく成長した雑木、物置とフェンスに挟まれた樹木等を、きれいに切っていただきました。

また、玄関前の松の剪定やさつぎの剪定も時宜を捉えて行っています。とても明るく風通しがよくなりました。



平成二十七年事業計画

(年間を通じた主な事業)

四月

・ふれあいウォーキング(4/7)

◆高齢者地域見守り活動

五月

・総会(5/17)

◆子育てサロン

・毎月第四水曜日 十時～十一時三十分
但し、十二月は第三水曜日

◆ふれあいうんどろつサロンI

・毎月第三水曜日 十三時～十五時

◆ふれあいうんどろつサロンII

・毎月第二水曜日 十時～十二時

◆ふれあい歌声サロン

・毎月第二火曜日 十三時～十五時
①童謡・唱歌を歌おう
②世界の名曲を歌おう

◆園芸サロン

・原則毎月第四土曜日
九時三十分～十二時
場合により変更あり

◆会食サービス事業

・毎月第四金曜日 十一時～十三時
但し、八月を除く

◆車椅子貸し出し事業(随時)

◆ライブラリーの貸し出し(随時)

◆ふれあいうんどろつサロンI

・毎月第三水曜日 十三時～十五時

◆ふれあいうんどろつサロンII

・毎月第二水曜日 十時～十二時

◆ふれあい歌声サロン

・毎月第二火曜日 十三時～十五時
①童謡・唱歌を歌おう
②世界の名曲を歌おう

◆園芸サロン

・原則毎月第四土曜日
九時三十分～十二時
場合により変更あり

◆会食サービス事業

・毎月第四金曜日 十一時～十三時
但し、八月を除く

◆車椅子貸し出し事業(随時)

◆ライブラリーの貸し出し(随時)

◆ふれあいうんどろつサロンI

・毎月第三水曜日 十三時～十五時

◆ふれあいうんどろつサロンII

・毎月第二水曜日 十時～十二時

◆ふれあい歌声サロン

・毎月第二火曜日 十三時～十五時
①童謡・唱歌を歌おう
②世界の名曲を歌おう

◆園芸サロン

・原則毎月第四土曜日
九時三十分～十二時
場合により変更あり

◆会食サービス事業

・毎月第四金曜日 十一時～十三時
但し、八月を除く

◆車椅子貸し出し事業(随時)

◆ライブラリーの貸し出し(随時)

◆ふれあいうんどろつサロンI

・毎月第三水曜日 十三時～十五時

◆ふれあいうんどろつサロンII

・毎月第二水曜日 十時～十二時

◆ふれあい歌声サロン

・毎月第二火曜日 十三時～十五時
①童謡・唱歌を歌おう
②世界の名曲を歌おう

◆園芸サロン

・原則毎月第四土曜日
九時三十分～十二時
場合により変更あり

◆会食サービス事業

・毎月第四金曜日 十一時～十三時
但し、八月を除く

◆車椅子貸し出し事業(随時)

◆ライブラリーの貸し出し(随時)

◆ふれあいうんどろつサロンI

・毎月第三水曜日 十三時～十五時

◆ふれあいうんどろつサロンII

・毎月第二水曜日 十時～十二時

◆ふれあい歌声サロン

・毎月第二火曜日 十三時～十五時
①童謡・唱歌を歌おう
②世界の名曲を歌おう

◆園芸サロン

・原則毎月第四土曜日
九時三十分～十二時
場合により変更あり

◆会食サービス事業

・毎月第四金曜日 十一時～十三時
但し、八月を除く

◆車椅子貸し出し事業(随時)

◆ライブラリーの貸し出し(随時)

◆ふれあいうんどろつサロンI

・毎月第三水曜日 十三時～十五時

◆ふれあいうんどろつサロンII

・毎月第二水曜日 十時～十二時

◆ふれあい歌声サロン

・毎月第二火曜日 十三時～十五時
①童謡・唱歌を歌おう
②世界の名曲を歌おう

◆園芸サロン

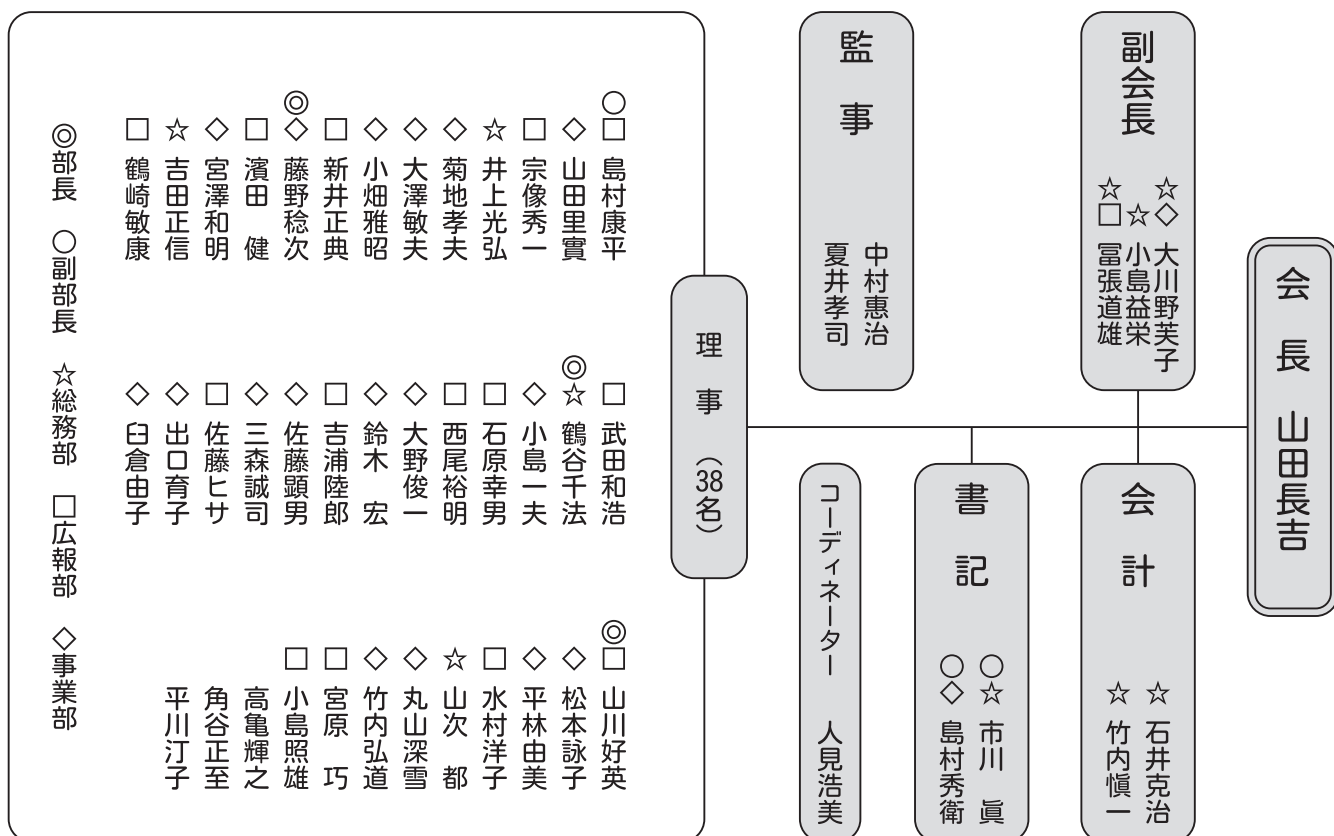
・原則毎月第四土曜日
九時三十分～十二時
場合により変更あり

平成二十七年
各種募金活動に、温かいご理解・
ご支援をお願いいたします。



- * 日本赤十字社員募金 五月
- * 賛助会費増強運動 七～八月
- * 赤い羽根共同募金 十月
- * 歳末助け合い募金 十月

平成27年度 七里地区社会福祉協議会 組織図



ふれあいウォーキング 見沼代用水縁の桜並木を歩こう

四十名参加

四月七日(火) 心配されたお天気でしたが、参加者の熱意により小雨となり実施されました。皆さん準備が万全なのは驚かされました。最初路線バスを利用して見沼代用水西縁の山中橋まで行き、桜並木の下をくぐり浦和博物館を見学します。その後、見沼女体神見沼自然公園、国正寺、サギ山公園から見沼くらしっく館へ行き昼食をとった後、七里公民館に戻りました。今年は急に暖かくなり桜の開花が予想より早まりましたが、四月に入り涼しい日が続いたため、桜の花も遠くから眺めると満開に見え、桜の花を楽しむことができました。



距離は、約10kmと長い道のりでしたが、見どころの多いウォーキングで、仲間と歩くとアツと言う間でした。地域の歴史や自然にも触れ、参加者の皆さんの会話も弾み和気藹々のうちに歩きりました。

アンケート結果を見ると、多くの参加者同士で交流が行われていることがわかりました。思う存分自然に触れられたウォーキングになりました。

次回は、十一月の予定です。

皆様の参加をお待ちしています。

施設見学・情報交換会

五十名参加

三月十二日(木)、敬寿園七里ホームの見学及び情報交換会が行われました。

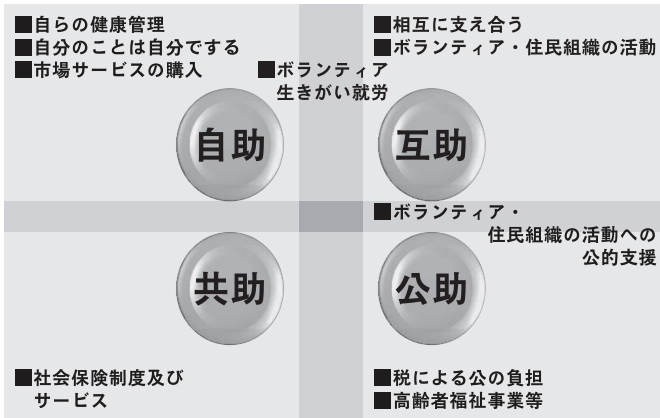
平川施設長から、埼玉県は急速に高齢化が進んでいる、更にこれから十年は高齢者が増え続ける中、核家族化が進み子ども数が少ない今、現在の自分達は、だれが面倒を見てくれるのだろうか? 大変不安になる。

四月に法律改正もあり、特養入所は「要介護三」以上が基本とされたとの説明がありました。



入所者の最高齢は一〇三歳、一番若い方は四五歳の方だそうです。入所者の五分の四は女性で、女性が元気なことが伺えます。

また、地域包括ケアシステムの五つの構成要素と自助・互助・共助・公助の説明がありました。(六頁参照)



「自助・互助・共助・公助」とは

平成二十六年年度 ボランティア代表者連絡会

各団体二名 十八名参加

三月十二日(木)、敬寿園七里ホームの多目的スペースにおいて、ボランティアの代表者による活動報告と情報交換を行いました。

うんどう・歌声サロン指導者、園芸・子育てサロン、会食サービスの代表者など、様々な分野の方々が参加し、今後の活動について話し合いました。活発な意見が交換され、今後の活動に参考になりました。



事業紹介

七里公民館

園芸サロン

原則第4土曜日
9:30~12:00

NHK「趣味の園芸」の元講師船越亮二さんの指導により、庭木・草花の管理や植物の観賞会など、趣向を凝らして楽しく開催されています。植物に興味のある方、家庭で栽培を行なっていて疑問などをお持ちの方は気軽に参加してください。



随時受付しています。
12月には、毎年「正月用の寄せ植え」を行っています。



正月用寄せ植え

歌声サロン

毎月第2火曜日
13:00~15:00

①童謡・唱歌をおおう

歌唱指導の杉原先生のもと、沢山の方々が参加し、福田京子さんの伴奏、コーラスグループ「はなみずき」のみなさんの協力です。毎月一回楽しく開催されています。思い出の名曲や唱歌・童謡を皆さんで合唱しています。

参加者のリクエストに応じて、様々なジャンルの歌にも挑戦しています。年数回お楽しみ会も行っています。



②世界の名曲を歌おう 毎月第4水曜日 14:00~16:00

七里コミュニティセンター多目的ホールで開催しています。世界の数々の名曲を皆さんで楽しく合唱しています。杉原先生や「はなみずき」の皆さんによる歌の披露もありとても楽しい会となっています。

随時、参加できますので気軽にお出かけください。



発声練習

七里コミュニティセンター

ふれあい会食サービス

毎月第4金曜日(8月除く)
11:00~13:00



今日の献立

70歳以上の単身高齢者の方と地域の方々との交流を深めるために「ふれあい会食サービス」を開催しています。

会食ボランティア「虹の会」の協力に支えられ、毎月一回(八月を除く)行われています。

季節の食材を生かしながら趣向を凝らした献立作りを行っています。

アトラクションもあり、楽しい一時を過ごすことができます。

参加ご希望の方は、担当民生委員または、地区社協事務所へご連絡を



食事風景

うんどうサロンI

毎月第3木曜日
13:00~15:00



スクワット

ストレッチ体操や脳トレゲーム、健康講座などを取り入れ、

さいたま市のうんどう遊園指導者、地域包括支援センターの協

力で開催されています。年に一度、生活機能測定を行い、自分の体力の向上を確認することができます。

随時、参加できますので気軽にお出かけください。



うんどうサロンII

毎月第2木曜日
10:00~12:00

子育てサロン「つくしんぼ」

毎月第4水曜日
10:00~11:30

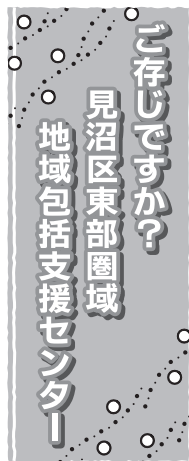
親子どうしの友だち作りや情報交換の場として、楽しく交流が行われています。定期的に見沼区の保健センターや支援課、春野児童センターの協力により、健康、栄養、育児相談のほか、親子体操を行うなど趣向を凝らして開催しています。

親子体操・手遊び、紙芝居、自由遊びや親子どうしの情報交換や友達作りなどもできます。

随時参加できますので気軽に参加してください。参加をお待ちしています。



保育コーディネーターによるあやつり人形



センター長 平川汀子

愛称「シニアサポートセンター」が、四月から敬寿園七里ホーム内に事務所を移しました。七里地区社会福祉協議会と同じ建物に入ったこと、自治会と担当地域が一致したことで、連携に有利な環境が整いました。ご尽力いただきました諸先輩に、紙面を借りてお礼申し上げます。

「団塊世代が高齢期を迎えるにつれ、年金や介護の費用は増えるのに、働き手となる子供の数は少ない。社会の活力が失われるのをどう防ぐか？」等、あらゆる領域で少子高齢型社会のあり様を描かねばならない時代です。

二十七年、介護関係でも制度の手直しがありました。医療・介護一体改革に向けた制度改革の第一歩として、「医療から介護へ」、「施設から在宅へ」の方向を踏まえ、団塊の世代が後期高齢者となる平成二十七年を目標に、「地域包括ケアシステムの構築」を図ろうとするものです。

具体的には

- ① 医療と介護の連携の強化
(医療から介護へ)
- ② 自立支援の考え方による介護サービスの提供 (機能訓練等により在宅の限界値を高める)

③ 高齢者の住まいの場の確保 (施設から在宅へ)

④ 自治会・ボランティア・NPO等による生活支援サービスの提供
などが地域包括ケアシステムの内容として示されています。

次期三十年度には、さらに大きな変化があると言われています。

「老いることは、生命あるもの定めであるし、病も障害も決して他人事ではない。」と、共感できる人間の力に依存して、これからの超高齢社会の方向を探れないものでしょうか？

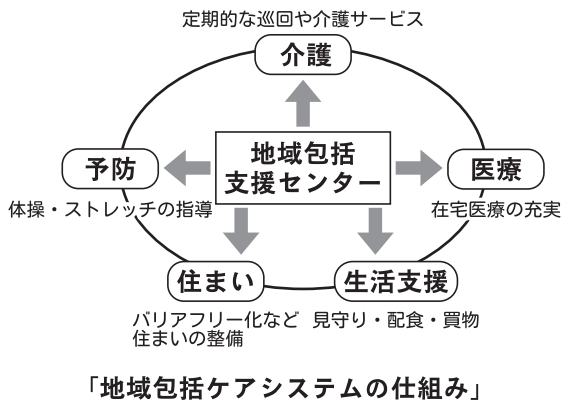
たとえ介護が必要になっても、最後までその人らしく暮らすことをお手伝いするのが、センターの役割ですが、介護問題は経済力、家族関係、各人のそれまでの生活の積み重ねや諸事情が複雑にからんでおり、解決に四苦八苦しています。本当の所、いつも多くの専門家や地域の皆様に助けていただいているのです。

七月から第二水曜日、センター内で「介護者サロン」を始めますので、外出のついでに覗いてみてください。地域の助け合い活動や介護仲間との出会いの場として、笑顔の花を咲かせましょう。

皆様の近くにある地域包括支援センターをご活用ください。

センターでは、介護予防につながる生活機能の「基本チェックリスト」によるチェックを行っています。日々の生活の中で心身の状態に不安を感じる

方はご相談ください。



平成二十七年 介護者サロン

「ななさとサロン」

介護をされたことがある方や現在介護をされている方を対象として、介護の話や悩みを相談し合う場です。参加してみてください。

開催予定日
7月8日
8月12日
9月9日
10月14日
11月11日
12月9日
1月13日
2月10日
3月9日

毎月第二水曜日

場所 敬寿園七里ホーム

時間 十三時三十分～十五時三十分

費用 無料



七里地区担当の地域包括支援センターが変わりました。

七里地区は「北部圏域さいたまやすらぎの里」と「東部圏域敬寿園」が担当し、区域によりセンターが異なっていましたが、4月から七里地区の担当は下記のとおりとなりました。

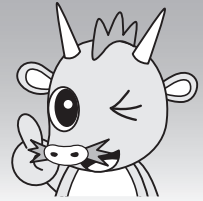
見沼区東部圏域地域包括支援センター

敬寿園七里ホーム ☎ 681-6614

介護に関する相談や悩み、健康や福祉、医療や生活に関する事など、多様な相談に対応します。問題に応じ適切なサービスや機関、制度の利用につなげます。ご相談下さい。

「基本チェックリスト」を受けてみよう

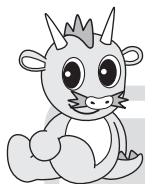
生活機能・心身の健康



—日常生活で必要となる機能（生活機能）や心身の健康状態の確認—
（いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために・・・）

実施場所 各区役所高齢介護課又はシニアサポートセンター（地域包括支援センター）
対 象 介護保険の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方
費 用 無料
実施方法 25項目の簡単な質問に「はい」・「いいえ」で答える

連絡先：見沼区役所 高齢介護課
TEL 681-6068



元気な方

（一次予防事業対象者）

現在は心配ない方
（介護予防に取り組もう）

- うんどう教室
- 生きがい健康づくり教室
- シニア健康教室

元気アップシニア

（二次予防事業対象者）

介護予防教室の参加を勧める方
（介護プログラムについて説明）

- 元気回復トレーニング教室
- お口の健康教室
- ふれあい教室
- はつらつ元気教室
- 運動器の機能向上教室



介護予防教室

教室名	内 容
元気回復トレーニング教室	ストレッチやウォーキング、各種体操など
お口の健康教室	口腔ケアの講義や唾液腺マッサージの指導など
ふれあい教室	レクリエーションやゲーム、軽運動、頭の体操など
はつらつ元気教室	体操、頭の体操、簡単な器具を用いた運動、各種講義（栄養改善・口腔ケア・認知症等）など
運動器の機能向上教室	マシンを使った筋力トレーニング

◇ お知らせ ◇

※詳細は地区社協事務所まで

昆虫のおはなし


日時 八月六日(木) 十時～十二時

場所 七里公民館 レクホール

内容 昆虫の不思議な世界
くびつくり虫・変な虫教室
虫の生態を学ぼう

持ち物 筆記用具・飲み物

夏休みの自由研究にはいかがですか？




夏休み子ども講座 絵画教室

日時 七月三〇日(木) 十時～十二時

場所 七里公民館 レクホール

内容 夏休みの課題 作品製作
世界にひとつだけの絵を描こう

持ち物 画用紙・筆記用具・水彩絵の具や色鉛筆など



認知症サポーター養成講座

日時 九月十日(木) 十五時～十七時

場所 敬寿園 七里ホーム

内容 認知症の正しい知識
地域支援の必要性
見沼区東部圏域
地域包括支援センター

講師




第二十二回七里ふれあいサロン

日時 九月二十七日(日) 十三時～十五時

場所 七里コミュニケーションセンター

内容 多目的ホール
大谷中学校吹奏楽演奏
マリンバ・ピアノ演奏

※参加希望者は往復はがきで申し込みしてください。



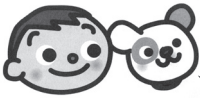
さいたま市社会福祉協議会 賛助会員加入のお願い

七月・八月は会員募集強化月間です。

賛助会費は、地域福祉活動を進めていく上で最も重要な財源となっています。一人でも多くの方に活動の趣旨をご理解いただき、ご協力いただけますようお願いいたします。

ご協力いただける方は、当地区社協事務所へご連絡ください。

今年も皆様のご協力をお願いします。



ふれあい会食サービスマ止のお知らせ

十一月二十七日(金)

七里公民館の給水管改修工事に伴い実習室の使用ができないため中止します。




七里地区社協事務所

開設日時 月曜日～金曜日 午後一時～六時まで
(祝日及び年末年始は除く)

TEL・FAX 六八七一九九九七

◇ 編集後記 ◇

平成二十七年度も広報紙は年三回、ミニ通信は毎月発行していく予定です。これからもより良い情報をより見やすくお届けしていきたいと思っておりますので、今後とも皆様のご指導とご支援よろしくお願い申し上げます。

ご意見・ご要望がありましたら当地区社協事務所までお寄せください。お待ちしております。