

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 38 号

## 七里ふれあいコンサート

主催 七里地区社会福祉協議会 共催 七里コミュニティセンター



清水さいたま市長挨拶

年末恒例のふれあいコンサート（第十二回）が開催されました。  
清水さいたま市長、江口見沼区長も大変お忙しい中、駆けつけてくださいました。  
今年も東京マンドリン宮田楽団の皆さん三十名による、素晴らしい演奏と埼玉大学アカペラサークル「チヨコレツ」の歌声も披露されました。  
また、歌声サロンの指導者である福田先生のエレクトーン演奏も行われました。  
最後は杉原先生の指揮により参加者全員で合唱し、コンサートは終了しました。  
今年も会場は満席となりました。素晴らしい演奏を皆さんとともに堪能しました。

七里ふれあいコンサート  
十二月六日（日）  
七里コミュニティセンター  
多目的ホール  
総勢二百六十名参加





第二部・第二部  
マンドリンオーケストラ演奏

ロシア民謡やイタリア民謡、ラテンナンバー、クリスマスソング、日本童謡集、大河ドラマのテーマ曲や朝ドラの主題歌など素晴らしい幅広い選曲で会場の皆様を楽しませてくれました。  
アンコールでは、マンドリンの伴奏により「川の流れるように」「丘を越えて」を会場の皆さんで歌いました。



東京マンドリン宮田楽団

第三部 埼玉大学  
アカペラサークル  
CHOCOLATE

昔懐かしい曲「お嫁において」「真つ赤な太陽」「カナダからの手紙」「おお、シャンゼリゼ」などを若者らしく元気に歌ってくれました。



埼玉大学 アカペラサークル



沢山の参加者

第四部

エレクトーン演奏

ボーカルを中心に、声だけで様々な楽器の音色を出すのには会場の皆さん驚いていました。  
素晴らしい歌声に元気を頂きました。  
※ア・カペラとは、楽器を用いず声だけで演奏します。

福田京子先生によるエレクトーンの独奏、北陸新幹線の開業を祝って大河ドラマ「利家とまつ〜加賀百万石物語〜」より颯流と「チャイコフスキーの弦楽セレナーデ」第一楽章の演奏です。響きのスケールと曲の素晴らしさに皆さん聞き入っていました。オーケストラ並みの迫力です。



福田京子氏の演奏

ファイナル

福田先生の伴奏で、歌声サロン指導者の杉原先生の指揮により合唱が行われました。

多機能型大谷事業所「ななくさ」からサンタクロースとトナカイも参加し、会場を盛り上げてくれました。

また、アカペラサークルの六名も協力して、会場の皆さんと一緒に『ジングルベル』や『雪山賛歌』『トロイカ』などを歌い、コンサートが終了しました。



杉原美智子先生の指揮により会場の皆さんで合唱

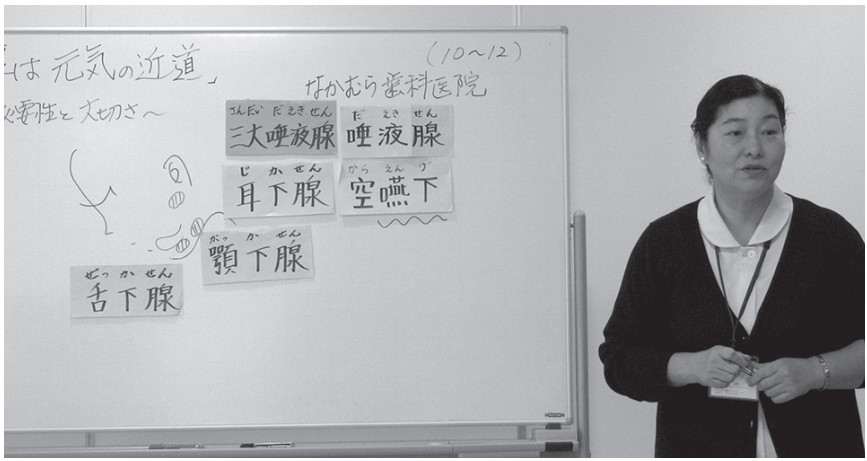


**健康講座「口腔ケア」**  
**「お口の健康・体操」**

「健康は自分で守ろう」

十月二十一日、敬寿園七里ホームにおいて、なかむら歯科医院の訪問歯科医中村先生のご協力により開催されました。

まず歯科衛生士の渋谷さんの上手な解説により口の働きから、口腔機能の衰え、誤嚥性肺炎の予防などについてわかりやすくお話ししていただきました。



お口周りの筋肉を鍛えて、おいしく、楽しく・安全に食事をするための口のリハビリ体操の指導を受けるなどアツという間の二時間でした。

現在は歯科医院に通院することが困難な方も、ご自宅等で歯の治療が受けられます。

健康を維持するには、いかにお口の健康が大切なのかを学びました。

気づいていますか？口腔機能の衰え：

- ①口が渇きませんか？
- ②口臭は？
- ③固い物が噛みにくい
- ④時々むせる
- ⑤食事の後で：ホッペと歯肉の間にくっついた「食べカス」を舌で取っていませんか？

「口腔ケア」とは  
 ①お口をきれいにすること  
 ②お口のリハビリをすること

毎日の口腔ケアは、誤嚥性肺炎の予防に有効です。

- 良く働くお口「健口」を作るには
- ①病気（虫歯や歯周病等）を治す
  - ②定期健診を行う
  - ③義歯を上手に使う
  - ④口の清潔にする
- ③口腔周囲筋（唇、舌、頬、喉等）の働きを良くする  
 口のリハビリ体操（ハタカラ・ウイウイ体操等）



**福祉バザー**  
 ふれあいコンサートにて  
 「地元野菜の販売」と「赤い羽根募金」が行われました。

野菜販売収益金 一二、五〇〇円  
 赤い羽根共同募金 八、六四六円



新鮮大谷産野菜です！



コミセンまつりにて  
 十一月二十九日（日）に行われたコミセンまつりで、地元野菜（無農薬野菜）の販売を行いました。里芋のつかみ取りが好評でした。

野菜販売収益金 一九、九〇〇円



安心無農薬野菜ですよ！



福祉教養講座Ⅰ

災害時高齢者生活支援講習

～災害時気をつけたい病気や症状、  
知って役立つ技術等～  
二十四名参加

十一月十三日(金)敬寿園七里ホーム  
多目的スペースにおいて日赤埼玉県支  
部のインストラクター二名の講師によ  
り開催されました。

①災害が高齢者に及ぼす影響

心や体への影響

②気をつけたい病気や症状

生活不活発病や脱水、食中毒

脱水予防のポイント

食事以外にも一日に一、〇〇〇  
～一、五〇〇mlを摂取する

③知って役立つ技術

ホットタオルの作り方  
起き上がりや

床からの立ち上がり

毛布を使ったガウン

風呂敷を使ったリュックサック

折り込み広告を使ったごみ入れ

やスリッパなど、

実演を交えて学びました。

まだまだ聞きたいお話や実践もあり  
ましたが、今後、機会をとらえて更に  
学びたいと思います。

※生活不活発病とは動き

にくいために動かない

でいると動けなくなる

状態で、心身の機能が

低下すること。



タオルケットや毛布を使ったガウン  
寒いとき、体全体を包み込んで保温します



リラクゼーション  
温かい手の温もりが伝わり癒されます

福祉教養講座Ⅱ

健康体操(三回目)

～健康寿命を伸ばそう～

一三七名参加

二月六日(土)、七里小学校体育館  
において開催されました。

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なわれまし  
た。

当日は、年齢を重ねることにより衰  
えやすい部分や日常の生活の中では使  
われない筋肉をいかに鍛えるかなど、  
丁寧な解説・指導があり、楽しく体操  
ができました。



ラジオ体操は昭和三年に始まり、現  
在の体操は三代目です。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。  
小さな子どもから高齢者まで、年齢  
を問わずに行なうことが出来る体操で、  
運動不足に非常に効果的です。

日常生活の中で捻る動作や飛び跳ね  
る動作はありません。あまり動かすこ  
とがない筋肉を毎日少しずつ使うこと  
が体を衰えさせないコツと先生はお話  
していました。

どの筋肉を使っているのか意識しな  
がら体操を行なうと効果が上がります。  
全身を左右バランスよく動かし、鍛え  
て肩こりや腰痛の改善や予防、睡眠の  
質を向上させることも期待できます。

「継続は力なり」は先生のモットー  
です。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。

「来年もお会いしましょう」と先生  
のお言葉で終了となりました。  
今後も多胡先生の健康体操を行なっ  
ていく予定です。  
皆様のご参加をお待ちしています。



### ふれあいウォーキング

中川の文化財コースを歩こう

三十五名参加

十一月十日(火)は朝から大分雨が降っており開催が危ぶまれていましたが、天気予報では八時頃には雨が上がるとの予報であったことから開催となりました。

中川地区の紅葉を堪能しながら中川神社、圓蔵院の大イチョウ、みぬま見聞館、合併記念見沼公園を見学しました。



合併記念見沼公園

合併記念見沼公園で昼食をとっていると土砂降りの雨となり帰路を心配しましたが、集合時間になると雨も上がり、見沼弁財天宗像神社、正法院、十王尊の大イチョウを見学しました。参加した皆さんは、近くにこんな文化財や公園があることを知っている人も少なく、大変いい発見ができたと言っていました。



出発前の準備体操



圓蔵院の銀杏 樹齢4百年

### 子ども書き初め

三十三名参加

十二月二十五日(金)七里公民館と共催でレクホールにおいて開催しました。

今年も午前・午後の二講座に分けて、笹田紀香先生のご指導により冬休みの課題に取り組みました。



小学3年生から中学2年生まで参加

書き初め講座は、礼に始まり礼に終わります。礼儀作法の手ほどきまで指導を受け、緊張した中にも子ども達は元気に力強く、作品に取り組みました。学校ではなかなか受けられない、「書き初め」を書くコツや毛筆の基本を教えていただきました。

最後には、皆さん素晴らしい作品が出来上がりました。始業式には、胸をはって作品を提出したと思います。

参加者の中には、開始以来毎年参加しているお子さんもいます。

### 子育てサロン「つくしんぼ」

十一月二十五日水曜日、通算八十回目の子育てサロン「つくしんぼ」が開催されました。肌寒く小雨模様の天候のためか、通常より少なめの親子十一組、合わせて二十四名の参加者でした。今回は、見沼区支援課所属の保育コーディネーター海老沼さんにより、お母さん達の育児相談が行われました。



相談内容は、食事に対するものが多くを占めました。例えば、「主食をほとんど食べてくれない。」「だから長時間に渡って食べ続けている。」「といったことなどです。海老沼さんは、各々の質問に対し専門的な立場から、適切な指導をされ、お母さん方の安心した様子が伺われました。日常生活の中の何気ない小さなことも、子育て真最中のお母さんにとっては重大に思われる事柄が多いと思います。このような機会を通して専門家の意見を聞くことにより、子育てにおける不安の軽減につながることを期待されます。

また、母親同志における友達作りが行われお互いに早期の問題解決の場になることも期待できます。

原稿 主任児童委員

水村洋子



# 第七回ななさと親子フェスティバル

## 十月二十五日(日)

蓮沼小学校の校庭で、自治会連合会、青少年育成会、社会福祉協議会の主催、子ども会ほか地区の各種関連団体の共催で盛大に開催されました。

会場正面の本部を中心として、各種団体の模擬店テントや無料配布コーナーのテントが並び、左右には遊びコーナーのテントが設置されました。

午前九時半に開会式が始まり、山田実行委員長の挨拶、来賓の挨拶、引き続き注意事項の説明の後、いよいよフェスティバルの幕がおとされました。オープニングには、蓮沼小学校マーチングバンドが会場いっぱいに行進演奏を行い盛り上げてくれました。

全国大会に出場しているだけあって、素晴らしい演奏でした。

当日は、予想外の風が吹きまくりでしたが、それにも負けず大勢の子もたちが参加し、遊びコーナーにはスタンプをもらう子どもたちで満杯の状況でした。

昼からの恒例の餅つきには長蛇の列ができました。

午後二時、まだ名残惜しいながらも予定時間になり閉会式を行い楽しいフェスティバルの幕を閉じました。実行委員の皆さまをはじめご協力をいただいた皆さまお疲れ様でした。

原稿 老人クラブ会長

吉浦陸郎



バックー いくつ入るかな?

開会式  
山田実行委員長挨拶



各ブース大賑わい



魚釣り

何がつれたかな?



蓮沼小  
マーチングバンド演奏



餅つき

### 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、七里公民館玄関前の松の剪定を行いました。

今回は十二月の公民館休館日に合わせて行ないましたが、初夏にはさつき等の剪定も行うなど、樹木の剪定時期を捉えて行なっています。

公民館を訪れる地域の方々もすっきりと剪定された松を見て、思わず顔がほころんでいます。



# 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

### うんどうサロンⅠ

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

## 園芸サロン

### 正月用寄せ植え



原則毎月第4土曜日 9時30分〜12時  
七里公民館 レクホール  
講義・観賞会・実習 他

## ふれあい 会食サービス



今月の献立は615kcal  
揚げない春巻き 豆乳がん  
阿房宮のお浸し 他



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）



風船でアート 皆さん真剣  
できるかな？

## 歌声サロン ②世界の名曲



## うんどうサロンⅡ



毎月第2木曜日 10時〜12時  
七里コミュニティセンター  
多目的ホール  
ストレッチ・脳トレ 他



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

## 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

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。

# 平成二十七年 事業報告

### 認知症サポーター養成講座

〜認知症の理解と地域支援の必要性〜

### 健康講座

お口の健康は元気の近道

〜口腔ケアの必要性と大切さ〜

### 福祉教養講座Ⅰ

①災害時高齢者生活支援講習

〜災害時気をつけたら病気や

症状・知って役立つ技術等〜

### 福祉教養講座Ⅱ

②健康体操

健康寿命を伸ばそう

ふれあい会食サービス（年十回）

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 四、三三八名

赤い羽根街頭募金

七里駅前・コモディイイダ・  
フードガーデン店頭前

歳末助け合い助成事業

ふれあいサロン

大谷中学校 吹奏楽演奏

マリンバ・ピアノ演奏

みんなで一緒に歌おう

ふれあいコンサート

マンドリン演奏と解説

ア・カペラ・エレクトーン演奏

みんなで歌おう

ななさと親子フェスティバル

子育てサロン『つくしんぼ』

うんどうサロンⅠ

（年十二回）  
（年十二回）  
（年十二回）

### うんどうサロンⅡ

歌声サロン①・②（各年十一回）

園芸サロン（年十一回）

ふれあいウォーキング（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（年三回）

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応えられる

よう、魅力のある事業を行なってまい

ります。皆様のご参加をお待ちしてい

ます。



市社会福祉協議会賛助会費	2,751,900円
日本赤十字社員募金	1,920,860円
赤い羽根共同募金	3,616,867円
歳末助けあい募金	976,230円
合計	9,265,857円

ご協力ありがとうございました。  
（各募金会等に納付）

◇ お知らせ ◇

※詳細は地区社協事務所まで

**園芸サロン**  
新宿御苑の桜観賞会

**日時** 四月二日(土) 九時～十五時

**集合** 雨天の場合は公民館で講義  
大宮駅コンコース  
まめの木 九時集合

**講師** 船越亮二先生

**持ち物** 元NHK趣味の園芸講師  
お弁当・水筒・敷物

**参加費** 交通費・入園料 実費  
参加希望者は事前にお申し込みください。

**ふれあいウォーキング**  
「見沼の春」桜と菜の花」

**日時** 四月五日(火) 九時～十五時

**集合** 雨天の場合中止  
七里公民館玄関前

**コース** 七里公民館～市民の森  
約八km 解説付き

**持ち物** お弁当・水筒・敷物



**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～十二時  
第四金曜日(本番) 九時～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

**募集人数** 二〇名(随時募集)

**申込み・問合せ先** 七里地区社協  
TEL 六八七一九九九七



**◇ 寄附 ◇**

七里商工会様より 三〇、〇〇〇円  
石井克治様・小島一夫様より 三二、〇〇〇円

ありがとうございます。  
地域福祉活動費として有効に使わせていただきます。



平成二七年度  
さいたま市社会福祉協議会  
特別賛助会員への加入

一〇 一万円

(株)タムロン 十〇  
(株)七里ハウジング 一〇  
日本ハム東販売(株) 一〇  
埼玉東部ヤクルト販売(株) 一〇

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、ご協力いただき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。



**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



七里地区の皆様は、地区社協の活動を理解していただくため、より良い情報をより見やすくお届けしようとして、広報紙『いなほ』を発行しています。

ご意見・ご要望がありましたら、当地区社協までお寄せください。

◇ 編集後記 ◇