

七里地区
社会福祉協議会

【発行】
会長 富張 道雄

【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 47 号



七里ふれあいコンサート
―世代を超えた交流―

今年も満席の大盛会

一四五名参加

十二月二日(日)

七里コミュニティセンター

穏やかな晴天の中、白倉区長をはじめ来賓の方々と、ご年配の方から子供たちまで多くの方々の参加により満席状態の中、第十五回七里ふれあいコンサートが開催されました。

楽団創立一〇〇周年の節目を迎えられた「東京マンドリン宮田楽団」による「マンドリンオーケストラ」演奏と休憩を挟んだのマリンバとピアノ演奏、そして最後に全員で合唱をし、世代を超えて皆さん一緒に多彩なプログラムを楽しみました。



【第二部・第二部】
「マンドリンオーケストラ演奏」

今回は総勢三二名のオーケストラの演奏で、コンサートマスターの宮田蝶子さんのすてきなトークにのせて、小さなピックを使ったトレモロ奏法によるマンドリンの軽やかな演奏とオーケストラならではの重厚な響きにより、まずクラシックの「波濤を超えて」次に、映画音楽の『ロシアより愛をこめて』、『愛のファンタジー』、アニメソングの『おどるポンポコリン』ではみんな得手拍子をとリ、また『ピリブ』魅惑のミュージカルメドレーとして『オーバーザインボー』マイフェアレディ『踊り明かそう』など魅惑の演奏に全員が聞きほれていました。



次になつかしのメロディー『リンゴの唄』東京花売り娘『君待てども』銀座カンカン娘をみんなで合唱しながら楽しみました。

ふるさと演歌のメドレー『与作く北国の春』舟唄『帰って来いよ』や『高校三年生』と演奏されNHK大河ドラマの『西郷どん』より、オーケストラならではの素晴らしい演奏に皆さん酔いしれていました。

更にながらりとテンポが変わってマラカスやボンゴなどが加わって、軽快なラテン音楽の『シボネー』『クマーナ』が披露され会場の皆さんの気分も高揚していました。



楽器の解説・紹介



【第三部】
「マリンバ演奏」

池辺美智子さんのマリンバ演奏と矢作久美子さんのピアノ伴奏により、「動物の謝肉祭」から白鳥、次にわらべうたから「すいすいすところばし」又シャysonの「枯葉」、しっとりとした曲の「アメージング グレース」と「恋は魔術師」より 火祭りの踊りなど、マリンバ独特の響き渡る音色やハーモニの美しさ、やさしさが体の中まで染み渡るような心地でした。



【全員合唱】

最後にマリンバとピアノ伴奏により、皆さまお馴染みの「みかんの花咲く丘」「たきび」そして前奏、間奏がとても素敵な「青い山脈」を来場者全員の合唱で大いに盛り上がりました。



広報部 強瀬 弘



サンタさんがお客様をお出迎え



司会 羽石さん

**健康講座 転倒予防
関節保護・筋力向上**

十一月十五日(木)

四十九名参加

あらい整形外科の新井克佳先生をお迎えして、フレイル(虚弱)・サルコペニア(筋肉減少症)予防のための食事と運動の講義が行われ、併せて「いきいき百歳体操」が開催されました。会場は超満員の参加者で埋め尽くされました。

近年平均寿命が延びる中「健康寿命」と「平均寿命」とのギャップを縮めることが超高齢社会日本の課題と言われ、生活機能障害を招き、健康長寿の妨げになる危険性が高い「フレイル」や「サルコペニア」が注目されています。

フレイルやサルコペニアが進行すると運動機能や身体機能を低下させる場合が多く要介護状態につながる可能性が高くなるため、その対策が必要です。こうしたフレイルとサルコペニアの予防において特に有用とされているのが『栄養』と『運動』です。

まず最初に、転倒予防についての解説が行われ、次にプロジェクトを使って懇切丁寧な説明があり、更に予防につながる体操を指導して頂け、とてもわかりやすく、実践的な講演でした。次に、「いきいき



百歳体操」が行われました。関節保護・筋力向上体操として、重りバンドを両手首に巻いて両手をだらりと下げた状態から片方ずつゆっくと肩まで上げて下ろします。

また、もう片方の手をゆっくと肩まで上げて下ろす、この動作を十回繰り返します。

両手が終わると、椅子に座ったまま両足首に重りバンドを付け、片足ずつ足をゆっくと椅子の高さまで上げる動作を十回繰り返します。

この様に、衰えた骨や筋肉を取り戻すためには適度な筋力トレーニングを続ける必要があります。百歳まで生き続ける時代になってきました。健康で過していきけるよう三食しっかり食べて、日中は少しでも動くよう心掛け、夜はしっかりと寝るとい生活リズムを整えましょう。

東宮下高層自治会

会長 北森桂介

フレイルセルフチェック

- 最近体重が減った (一年間で二〜三kg程度)
- 疲れやすくなった
- 重い物でペットボトル(二kg程度)などを運ぶのが困難になった(筋力の低下)
- 横断歩道で青信号の間に渡るのが



難しい

□ 外出する機会が減った(身体の活動性の低下)

3つ以上当てはまるとフレイル、1〜2つ当てはまるとフレイル予備軍の可能性ががあります。

フレイルを予防するためのポイント

- ・ バランスのとれた食事
- ・ お口のお手入れ
- ・ 適度な筋力トレーニング
- ・ 積極的に外に出かける習慣

**ふれあいウォーキング
ウォーキングに参加して**

十一月七日(水)

十二名参加

前日は雨が降っていたので参加者の皆さんは心配をしていたことと思いますが、当日は薄曇りのウォーキング日和でした。

まず、公民館前でラジオ体操による準備運動を行い、岩槻城址公園中心に健康散策と歴史コースに、さあ出発です。



愛宕神社、久伊豆神社、時の鐘、酒造資料館、岩槻郷土資料館など見学しながら岩槻城址の歴史を学びました。健康であるからこそ、こうして仲間と歩けるのだと自覚しました。

途中で「疲れた」の声も聞かれず皆元気で、昼食は岩槻城址公園でとり、その後自由散策となりました。

久伊豆神社は岩槻の中心的存在で、樹齢三百年の「さかき」の大きな木があり、また秋祭例大祭において「孔雀の舞」が初披露されました。

岩槻城は沼地に建設したもので今は存在しませんが、その沼地は現在、住宅に変わっています。この住宅地の中にある「時の鐘」は、今は自動の鐘撞となつています。皆さん、ご存知でしたか？

元は岩槻警察署であった郷土資料館を見学し、予定では電車に乗るところ、変更して七里公民館まで歩いてしまいました。皆さん大変元気でです。

次回も多くの皆様の参加をお待ちしています。

広報部 山川好英



冬休み子ども講座
『書初め会』

十二月二十六日(水)

午前 第一部 一九名参加
午後 第二部 一四名参加

今年も冬休み恒例の「書初め会」が小学三年生から中学生を対象として七里公民館で笹田紀香先生のご指導により開催されました。

元氣よく丁寧に書くことを約束し、皆さん作品づくりに取り組みました。皆真剣に筆を持ちますが、墨の付けすぎでポタポタたれる子、少なすぎてかすれてしまう子もいます。

まず、筆の持ち方から墨の付け方に紙に真正面に向かい手本をよく見る。止め、はね、はらいなどを親切丁寧に各個人に指導して頂きました。



この中から何人が校内展覧会で表彰されるか楽しみです。

広報部 田中信義



災害時に備えた訓練

十二月十七日(月)

七里地区社協総務部と敬寿園七里ホームとの共催で第二回目となる炊き出しなどの災害訓練を行いました。

当日は雨模様の中、市社協の地域福祉課と見沼区事務所の職員も参加され、地区社協が所有する機材を点検し、改めて使用方法の確認をしながらそれぞれの訓練を行いました。



機材の点検「投光器」

災害時に備えて「おかゆ」と「けんちん汁」を作り試食しました。

おかゆは乾燥したポン菓子のようなお米にお湯を注ぐだけで簡単におかゆになりとてもおいしく好評でした。

訓練の後、開催されていた、オレンジカフェ「縁がわ」の参加者の皆さんにもけんちん汁を味わっていただきました。

いつ起こるか分からない災害に備えて、誰でも出来るように日々訓練して



けんちん汁

おく必要性があります。今後、定期的にこのような訓練を開催していきますので、是非多くの方々に参加していただきたいと思えます。

福祉バザー

十一月二十四日(土)

七里コミュニティセンターまつりに合わせて、センターの玄関前において、福祉バザー「地元野菜の販売」を行いました。

今年は、初夏の高温と水不足、数回にわたる台風の影響で、野菜の生育も心配されましたが、十一月の好天に恵まれ野菜の生育も順調となり、バザーを開催することができました。

多くの方々の協力によりアツという間に完売しました。



大好評 健康体操
「健康寿命を伸ばそう」

一月二十七日(日)開催

一・二八名参加

NHKテレビ・ラジオ体操指導者でお馴染みの多胡肇(たごはじめ)先生とアシスタントの原川愛さんをお招きし、七里小学校体育館において健康体操が開催されました。

年一回の
人気ある講座



座で六年連続開催されています。当日は寒い中多くの方にご参加を頂き、今回初めて参加された方も多く見られました。

最初に多胡先生からお話があり、継続する事が大切で、身体の筋肉や血流などの年齢を重ねて衰えてくる箇所などのお話に加え、体操する時にどの筋肉を使っているか意識して行うことが効果的な体操になるというお話をいただきました。

ました。

六五〇ある筋肉の内、ラジオ体操をしっかりと行くと四〇〇もの筋肉を使うことができます。

ラジオ体操はたった三分で半数以上の筋肉を使うことができます。

このラジオ体操は世界的に注目を浴びており、ブラジルやアフリカ、途上国に先生は指導に行かれています。来年はオリンピックの年ですが、現在閉会式にラジオ体操を組み込む計画もあるとのこと。

みんなの体操とラジオ体操第一を細かく指導していただき、音楽に合わせて実際に体操を行い講座は終了しました。

多胡先生の指導に皆さん真剣に取り組み、ラジオ体操の素晴らしさを改めて実感しました。体操を続けていきたいと言う声を沢山いただき、主催者側としても大変嬉しく思っております。

次年度も開催を予定しておりますので、一人でも多くの方のご参加をいただきたいと思えます。

また、現在振り込め詐欺や高齢者の



交通事故が多

いことから、

大宮東警察署

生活安全課の

藤野係長に講

師としてきて

いただきました

た。架空請求や不信な電話があった場合は東警察署にご連絡くださいとのお話がありました。

大宮東警察署

電話 六八二一〇一一〇

広報部長 新井正典



自治会活動の紹介
東宮下第一自治会

福祉部長 和田圭二

東宮下第一自治会は、六五〇世帯の会員があり、七五歳以上の方は四〇〇名を超えました。住宅建設も進み、子育て世代の流入も続いています。

この狭い地域も社会の縮図であり、高齢者と若い人の融和は進まず、高齢化・



分断・孤立が目立ち、住民の重層的な連携や助け合いなどが大きな課題となっています。

当自治会ではその課題克服のための活動を暗中模索しながら進めており、初めての試みとして一月十八日(金)二十日(日)「新春文化展」を行いました。これには役員の予想をはるかに上回る五二人の出品者から二五〇点を超える作品が集まりました。七里公民館からお借りした十三台の展示用パネルには収まりきらず、五台のテーブルにもぎっしりと作品を並べました。三日間で二〇〇人以上の人が鑑賞に訪れ、作品のレベルの高さと多さに感嘆の声が多く聞かれました。

文化展に引き続き、二十日の十二時から新年会を開催しました。自治会内にお住いの松本先生のピアノ演奏と並木先生の独唱に続き、全員で「一月一日」と「たき火」を合唱し新年会に入りました。自治会始まって以来の六四名の方々が参集し、和やかな新年会が開催できました。この文化展と新年会の模様は、一月二十三日(水)付けの埼玉新聞に掲載されました。



青少年育成会七里地区会 凧作り（凧あげ） と昔遊び第一弾

二月十六日（土）

東宮下小学校

子ども達が心身共に健全に過ごせる環境づくりを目指して、親子や地域の友達とつしによる凧作りやコマづくりなど、昔遊びを行いました。

当日は、五十二人の子ども達を含め一〇〇人を超える参加者があり大変楽しく交流することが出来ました。

凧作りは体育館で形づくりから糸の付け方など、役員のアドバイスを受けながら一生懸命作りました。

当日は風もあり、皆さん上手に凧をあげることが出来ました。また、凧あげの後、折り紙によるコマや紙風船を作り、皆で楽しく遊びました。

青少年育成会は「地域の子どもを地域で育てる」ことを目標に、親子が地域の行事に参加し、家庭でのコミュニケーションを充実させ、更に子どもどうしの交流が図られて、いじめなどが



なくなるよう、地域による子どもたちの育成に取り組みでいます。

近年、いじめ

や暴力による自殺・傷害事件などが多発しています。こうしたことが当地区から起こることがないよう、今後とも地域の子育て力の強化に少しでも貢献できるように、交流の機会を設けていきたいと考えています。

七里地区老人クラブ協議会

第十六回 グラウンドゴルフ大会

会長 田中信義

十月十七日（水）に、七里総合公園にて実施しました。

天候に恵まれ一〇八人の方々に参加

していただき

ました。開始

にあたり大宮

東警察署より、

交通安全・振

り込め詐欺の

講話と地域包

括支援センタ

ーより活動内

容の説明が行

われました。

準備運動のラ

ジオ体操を実



施設、大会のスタートとなりました。大会は四ホール三十二ホールを実施。日頃の練習成果をだすぞと張り切っている姿、ホールインワンが出ると大きな声で「おめでとう！」と祝福するなど和気あいあいと大変賑やかな大会となり、男女各十五名を入賞者として表彰しました。

当協議会は、二十二単位のクラブより成り立っており、健康増進の一環として殆どのクラブでグラウンドゴルフが実施され、交流の場として楽しまれています。

その集大成として年一〜二回大会を実施し、そこで選ばれたプレイヤーは、さいたま市老連・見沼区老連・大宮東警察署交通安全協会主催の大会に出場しております。

今後とも多くの皆様の参加を期待しております。

特別賛助会員紹介 高須自動車

高須自動車は昭和二十二年に、蓮沼の地で自転車屋として創業したのが始まりです。

昭和四十六年に高須自動車整備工場として会社を設立して以来、自動車の整備・販売等を行っております。

現在、埼玉県



内に八店舗展開しており、本年四月には見沼区にもう一店舗オープン致します。

創業当初より「地元密着」

を掲げて参り

ましたが、地域の皆様のおかげで七十

一周年を迎えることができました。社

員一同、創業者の思い「信頼と安心」

を信念に「お客様に愛され喜んで信頼

される」会社を目指しております。

地域の皆様へのご恩返しごの思い、地

域貢献も兼ねて、地域の皆様にご利用

いただける「タカス・コミュニティ」

を一昨年開設いたしました。一階が多

目的ホール、二階が卓球場として沢山

のお客様にご利用いただき喜んで頂い

ております。



2階卓球場



1階多目的ホール

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
レクホール



園芸サロン

毎月第3木曜日 13時～15時
レクホール
ストレッチ・脳トレ 他

うんどうサロンI



正月用寄せ植え

原則毎月第4土曜日 9時30分～12時
レクホール
講義・観賞会・実習 他

ふれあい 会食サービース



山吹幼稚園園児演技



風船でアート 皆さん真剣
できるかな？



今月の献立は？ 846kcal
クリームシチュー 油淋鶏 マカロニサラダ
きゅうりと竹輪のごま酢あえ 紅茶ケーキ
南瓜とさつま芋の茶巾絞り

毎月第4金曜日（8月を除く）
11時～13時
レクホール
75歳以上の単身者
（事前申し込み者のみ）

②世界の名曲

歌声サロン



毎月第4水曜日 14時～16時
多目的ホール

子育てサロン 「つくしんぼ」



II. 毎月第2木曜日 10時～12時
III. 毎月第3木曜日 10時～12時
多目的ホール
ストレッチ・脳トレ 他



毎月第4水曜日 10時～11時30分
第2集会室・和室
親子遊び・情報交換 他

オレンジカフェ 「縁がわ」



毎月17日 13時30分～15時30分
多目的スペース
脳トレ・ストレッチ・合唱 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。

平成三十年度 事業報告

- 福祉教養講座Ⅰ（10/11）
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（11/15）
転倒予防
関節保護・筋力向上
- 福祉教養講座Ⅱ（1/27）
健康体操
健康寿命を伸ばそう
- 災害訓練（12/17）
災害備品の点検と炊き出し訓練
- ふれあい会食サービース（年十一回）
会食ボランティア研修会（一回）
会食ボランティア料理講習会（十一回）
各自治会敬老会行事への支援
- 七十五歳以上 五、三四七名
赤い羽根街頭募金（10/1）
七里駅前（一三、三四八円）
- 歳末助け合い助成事業（12/12）
対象者 一〇一名 一施設 六校
ふれあいサロン（9/30）
オペラ歌手加茂下先生の
歌とトーク・ピアノ演奏
- みんなで一緒に歌いましょう
ふれあいコンサート（12/2）
マンドリン演奏とトーク
マリンバ演奏
- みんなで一緒に歌いましょう
みなさんと親子フェスティバル（10/21）
子育てサロン「つくしんぼ」（年十二回）
うんどうサロンⅠ（年十一回）

平成30年度各種募金等の実績	
市社会福祉協議会賛助会費	3,012,600円
日本赤十字社員募金	1,964,605円
赤い羽根共同募金	3,600,893円
歳末助けあい募金	998,410円
合計	9,576,508円

ご協力ありがとうございました。
（各募金会等に納付）

- うんどうサロンⅡ（年十一回）
- 歌声サロン①（年十二回）
- 歌声サロン②（年十二回）
- 園芸サロン（年十一回）
- オレンジカフェ「縁がわ」（年十二回）
- ふれあいウオーキング（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（8/7・9）
- 昆虫のおはなし（8/21）
- 子ども書き初め会（12/26）
- 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ってまいります。皆様のご参加をお待ちしています。

◇ お知らせ ◇

※詳細は地区社協事務所まで

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 毎月第一・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 十名(随時募集)

申込み・問合せ先

七里地区社協
☎六八七一九九九七



新年度(二〇一九年)
歌声・うんどうサロン
参加者募集

四月からの参加者を改めて募集します。

歌声サロン①(童謡・唱歌)

第二火曜日 十三時～十五時

歌声サロン②(世界の名曲)

第四水曜日 十四時～十六時

うんどうサロンI

第三木曜日 十三時～十五時

うんどうサロンII

第二木曜日 十時～十二時

うんどうサロンIII

第三木曜日 十時～十二時

参加ご希望の方は、申し込み用紙に記入し、地区社協事務所へ提出してください。

なお、申し込み用紙は、七里公民館及び七里コミュニティセンター窓口にもございます。

詳しくは、地区社協までお問い合わせください。

車椅子の貸し出し

一時的に車椅子が必要とされる方に介護用・自走用車椅子の貸し出しを行っています。

ご利用になりたい方は、地区社協にお問い合わせの上ご利用ください。



平成三十年
さいたま市社会福祉協議会
特別賛助会員への加入

- (株) タムロン 一〇一万円
- (株) 高須自動車 十口
- (株) 七里ハウジング 五口
- (株) マツザワ 一口
- 埼玉東部ヤクルト販売(株) 一口
- 日本ハム 一口
- 教育産業(株) 一口

寄附

七里商工会様より

三〇、〇〇〇円

石井克治様より

一、二、五〇〇円

ありがとうございます。
地域福祉活動推進のために有効に使わせていただきます。

赤い羽根共同募金

- 親子フェスティバル 二、〇九八円
- ふれあいコンサート 九、一一五円
- 歌声サロン 六一〇円
- 鈴木賢四郎様 八、六九六円



編集後記

七里地区の皆様へ、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・ご要望の他、地域における福祉活動など皆様からの情報提供をお待ちしております。

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

