

### 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



誰もが安心して暮らせる街 ななさと

第54号

## 令和三年度 敬老会

今年は、敬老会を目前に控えた時に大型の台風が関東を直撃するという予報で心配していましたが、あまり影響されることもなく、敬老会事業は無事に行われました。

敬老祝賀会を楽しみにされていた方も多かったことと思いますが、コロナ感染予防の観点から、残念ながら今年も各自治会においては、対象者の健康を考慮して会食等を中止し、記念品の配布のみとなりました。

敬老会は、長寿を祝い、地域における絆を実感する機会として、また地域住民が敬老の念を新たにできる機会として定着してきましたが、大変残念に思います。

今後、益々高齢者が増加してまいります。地域の交流を更に深め、皆様が健康で生き生きとすごしていけるよう社協としても様々な工夫をしておりますので、ご指導・ご協力よろしくお願いたします。



手指消毒



検温



衛生用品

### 地区別敬老会対象者数

七里地区の七五歳以上の敬老会対象者は、次のとおりです。

- ◇ 膝子 一〇名(一〇四名)
- ◇ 大谷 一、六一九名(一、五九六名)
- ◇ 蓮沼 一、二五九名(一、一九八名)
- ◇ 風渡野 七二八名(七〇三名)
- ◇ 東門前 五八八名(五五五名)
- ◇ 東宮下 九一五名(八八三名)
- ◇ 新堤 六六三名(六四七名)
- 合計 五、八五二名(五、六八六名)

( )内は昨年の対象者数  
各自治会に、敬老会事業に対する補助金が、さいたま市及び七里地区社協から交付されています。

- 一〇〇歳以上の方
- 一〇〇歳 蓮沼・東門前
- 一〇一歳 大谷・東門前②
- 一〇二歳 大谷②・風渡野
- 一〇三歳 大谷
- 一〇四歳 東宮下
- 一〇五歳 風渡野(男)
- 男性一名・女性十名の合わせて十一名です。



い。つまでもお元気で過ごして下さい。

### 敬老の日にあたって

東宮下第一自治会  
会長 黒巢正也

対象者 二十一名

敬老の日を迎えるにあたり、役員と打ち合わせを行い、感染防止のため、記念品とすることしました。そして何が喜ばれるか検討した結果、次の品物を贈呈させていただきました。

- 一 フェイスタオル二枚セット
  - 二 スイーツアソート
  - または
  - 三 オーガニックタオルセット
  - 四 一口羊羹五本セット
- ご自宅に伺い記念品を、お渡しするにあたっては、感染対策に十分気を配り贈呈させていただきました。
- 会員同士なかなかお話する機会がない中、個別にお会いし様々な情報交換を行うことができました。

皆様には、いつまでも健やかに楽しい毎日をお過ごしただけですすよう祈念するばかりです。



### 敬老祝賀事業

七里グリーンハイッ自治会  
会長 武田和浩

対象者 一〇六名

今年度もコロナ禍の中、感染拡大防止のため、敬老会は開催せずに、記念品の配布をもって敬老祝賀事業とさせていただきます。

記念品については、今般のコロナ禍において、ご高齢の方のニーズを絞ったところ、非接触型の電子体温計と予防効果の高いマスクを記念品とすることにしました。

配布にあたっては、感染防止の徹底を図り、N95マスクを着用し、フェイスシールドをかぶり、訪問して受け渡しの時には、手に二軒一軒使い捨ての薄手のビニール手袋を交換して使い、アルコール消毒も行って配布させていただきました。



ご高齢の方々が手軽に体温を測り、常に健康観察して健康にご留意いただき、又普通の不織布よりも感染防止効果が高いとされるF94のマスクを着用されて、来年で元気で敬老祝賀事業を迎えていただきたく、ささやかではあります。今年度の七里グリーンハイッの敬老祝賀事業とさせていただきます。



コロナ感染防止の徹底



### 敬老の日を祝して

大宮七里パークホームズ自治会  
副会長 岡本良郎

当自治会では、本年度は四十二名の方が敬老の対象になりましたが、コロナ禍ということもあり、敬老会の開催は前年に引き続き見送ることとし、九月十八日にお祝い品として「羊羹」と「お茶」のセットを贈呈いたしました。

役員が対象者のお宅を各戸訪問して直接お渡しする方法をとりました。マスク着用は当然として、役員の検温、適宜の手指消毒を行い、ソーシャルディスタンスを十分配慮して行いました。

感染拡大防止のため、地域活動を休止しなければならぬ時に、ささやかではありますが、自治会内でのコミュニケーションづくりに寄与できたのではないかと感じています。





# ふれあいサロンの(第二十七回) 「加茂下稔と仲間たち」

「楽しいトークと共に、  
美しいアンサンブル＆  
フルートで送るコンサート」

十月七日(日)開催

一二三名参加

七里コミュニティセンターにおいて

コロナ禍のため、昨年は開催できま  
せんでしたが、今年は晴天にも恵まれ、  
入口での検温・手指消毒や例年より人  
員を減らすなど感染防止対策を徹底し  
て開催しました。

七里ふれあいサロンでは、すっかり  
お馴染みの加茂下先生。今回は少しス



リムになられたとのことですが、声量  
も変わらず楽しいトークは更に磨きが  
かかり、今まで  
以上でした。曲  
目ごとに含蓄の  
あるお話しもし  
ていただき、芸  
術の秋にふさわ  
しいひと時を過  
ごすことが出来  
ました。



## 第二部

「日本の四季を歌う」

「コロナ禍の応援歌」

花・ほたる・赤とんぼ・冬景色など、  
日本の四季を心ゆくまで堪能しました。  
また、復興支援やコロナ禍の応援歌と  
して歌われている「花は咲く」や「この  
ちの歌」は心に響き元気をもらえました。

「フルートの調べ」

ピアノ伴奏による「主よ、人の望み  
の喜びよ」など、フルートの音色を楽  
しみました。



## 第三部

「花を歌う」

「エーデルワイス」を英語で、「野ば  
ら」をドイツ語と日本語で、「勿忘草」  
をイタリア語でと、各地の原語で歌わ  
れました。



「カンツォーネ」

「フクリ・フクラ」と「ヴォラー  
レ」が披露されました。「フクリ・フ  
クラ」の「ヤンボヤンボ・・・」とい  
う相の手の言葉を日本語で「さのよい  
ほいさつさ」と訳すなど、加茂下先生  
の楽しい解説がありました。

## 「オペラ」

「椿姫」からの「乾杯の歌」では、  
加茂下先生と皆さんの迫力ある歌声に、  
たくさんの方のアンコールの声がかかり  
ました。

そして、私の一番大事な人は太陽の  
ような人と言う「オーソレミオ」を力  
一杯歌っていただき、鳴りやまない大き  
な拍手と共に、あちこちからの「ブラ  
ボ」の声がかえっていました。

最後に「紅葉」「ふるさと」を会場  
の皆さんと一緒に歌い、名残惜しい雰  
囲気のうちに終演となりました。

来年も出演していただく予定です  
ので、皆様のご参加をお待ちしています。

広報部 黒栗 正也・白倉 由子







埼玉県昆虫談話会の萩原昇先生・草間岳彦先生を講師にお迎えして「昆虫の不思議な世界」について学びました。さいたま市の昆虫を例に、私達の生活圏の変化に伴って変わっていく生態系を、分かりやすくお話していただきました。

八月十七日(火)

十九名参加

**夏休み子ども講座**  
七里公民館レクホール

**昆虫のおはなし**  
「昆虫の不思議な世界」



しかし、環境の変化やアカボシゴマダラなどの外来種が現れてから、在来種は急速に減少していき、現在では、大宮公園にはいなくなりました。このような、生態系の悪影響を及ぼすものを、「特定外来種」と言い、取り除く努力が行われているとのことですよ。こういったものには、「アメリカシロヒトリ」や「ユアリ」がいます。



ゲンジボタルやオオムラサキなどの在来種は、以前、氷川神社や大宮公園には生息していました。ゲンジボタルは、古来人気が高く、皇室に献上されるなど人々に愛されており、オオムラサキは大宮公園で目撃情報が寄せられています。

このように、さいたま市の昆虫を例に出して、昆虫の不思議な世界を分かりやすく説明してくれました。説明に使われる用語などには、難しい言葉も多かったのですが、さすがに「昆虫好き」を自認する児童の皆さんは、最後まで真剣に聞いていました。休憩中に講師持参の昆虫標本に、皆さん目を輝かせて見入っていました。

七里公民館において、社協・七里公民館共催で、夏休み子ども講座「絵画教室」が行われました。コロナ禍の中、窓を開放し換気された部屋で座席の間隔を開け、マスクを着用するなど、感染防止策を徹底して行われました。

**絵画教室**  
夏休みの絵を描こう

八月十九・二十日(木・金)  
十八名・十六名参加

講師の新井壽代先生は、毎年この「夏休み子ども講座」の絵画教室講師を引き受けてくださっています。はじめに、絵を描く上での六つのポイントをお話してくださいました。この六つのポイントを踏まえて描くと、二



時間限られた時間でも完成度の高い絵が描けるそうです。絵を描き始めてからは、一人ひとりの様子を見て回り、個々に話をしながら、上手に描けないところなど丁寧に相談にのってくれます。先生は気さくでもとても話しやすいため、子ども達も心を開いて相談することができました。とても印象的だったのは、描く場所の写真を見て描いていた子どもと話す中で、写真に写っていないものを「ひらめき、思いつき」で描くように話していたことです。ただ見えるものを描くだけではなく、ひらめいたものを工夫して描くことも大切なポイントになるそうです。夏休みも残り一週間ですが、とても素敵な絵を描くことが出来て、子ども達は笑顔で輝いていました。夏休みの宿題をつやがり終えた安心感と、素晴らしい作品が出来たという達成感に満ち、貴重な経験を得ることができました。



広報部 松永 明大・村田 香子





消火栓の使い方確認

七里コミュニティセンターの  
消防訓練参加

九月二十八日(火) 十四時より  
七名参加

昨年度からコミュニティセンターで行  
う消防訓練に参加しています。  
今年も、地区社協の各部の部長と子  
育てサロン「つくしんぼ」のスタッフ等  
が参加し、通報・初期消火及び避難誘



自衛消防隊長に避難誘導結果報告

導の知識並びに技能を習得しました。  
コミュニティセンターには、図書館も  
併設されており、催事・各種サークル  
活動等いつでも大勢の人達が集まっ  
ています。こうした場所では、災害の発  
生に際し、迅速かつ適切な消防活動が  
求められます。そこで、物的・人的被  
害を最小限に止められるよう、初期措  
置の徹底を図ることを目的として実施  
されました。  
訓練は、職員が巡回中、二階和室か  
ら火災が発生したとの想定により、自  
衛消防隊長の指示のもと、通報連絡班、  
消防班、避難誘導班に別れ、本番さな  
がらの訓練を行いました。  
消火栓の確認やホースの扱い方など  
の訓練も行いました。  
次回は来年二月に実施予定です。  
広報部長 細沼 英雄



屋上設備の確認



火災報知器発報



初期消火訓練



各自治会館等で開  
催されています。開  
催場所や時間等詳し  
くは、地域包括支援  
センター敬寿園七里  
ホームにお問い合わせ  
ください。  
電話 六八一六六四

椅子に座り、重  
りを付けて腕・足  
と順番にゆっくり  
とした動作で、参  
加者全員で声を出  
し、和気あいあい  
と楽しく取り組ん  
でいます。本日は、最高齢九十一歳の  
女性もいきいきと体操していました。



百歳体操

十月十三日(水)午前中、東宮下団  
地児童会館で行われている、百歳体操  
を見学しました。

初めに、さいたま市いきいき長寿推  
進課の山田主査(保健師)と歯科衛生  
士による、マスクをしたままでできる、  
お口の体操を行います。唇や舌・頬・  
のどの筋力アップの運動をし、次に唾  
液腺マッサージ・パタカラの破裂音に  
よる発声、鼻呼吸で口を大きくアーウ  
ーと声出し運動をします。

次にサポーターの名倉氏の指導によ  
りCDに合わせ百歳体操が実施されま  
した。

# 毎日、体を動かしていますか？

## 「運動習慣」でよく動くからだを作るう！！

家の中にいて「動かないこと（生活不活発）」が続くと、心身の生活機能が衰え、介護が必要になる危険があります。

★筋肉量や筋力を維持・向上することで、自立した生活を送ることができます。

★運動は、さまざまな病気の予防やうつ病、認知症予防などにも有効です。

長引く自粛生活により、筋力が落ちていませんか？無理をせず楽しみながら体を動かして、運動不足を吹き飛ばしましょう！！

### 有酸素運動

動脈硬化や糖尿病などを予防し、健康を守る運動です。

- ウォーキング
- 水中ウォーキング
- 水泳
- など



### 筋力トレーニング (筋トレ)

筋肉量や筋力を維持・向上し、からだを動きやすくするための運動です。

- スクワット
- つま先立ち
- 脚の横上げ
- など



### 柔軟体操 (ストレッチ)

関節が曲がる範囲を広げ、からだを柔軟に保つ運動です。

- 開脚や前屈運動
- など



### バランス運動

体幹をきたえてからのバランスをよくし、転倒予防に役立つ運動です。

- 片脚立ち
- など



### <ポイント>

- ・無理をせず、少しでもいいので毎日の習慣にしましょう。
- ・筋肉を増やすためには、①運動後に牛乳を飲む。  
②毎食たんぱく質の多いおかず（主菜）を用意する。  
③1日15分程度日光を浴びる（体内でビタミンDがつくられる）  
などが効果的です。




座っている時間をなるべく減らす、家事などからからだを動かす、積極的に社会参加するなど、暮らしのなかで積極的にからだを動かしましょう



# 足腰をきたえる「筋トレ」の例

- ★運動回数は10回1セットで、1日2セットが目安です。
- ★自分の筋力に合った回数で行いましょう。
- ★ひざや足腰に痛みなどがある人は、無理せず整形外科医などに相談しましょう。

### スクワット




ひざを曲げすぎないこと。

両足は床につけて平行を保つ。

- ①背筋を床に垂直に伸ばし、上げ下げするイメージでひざを4分の3(120度)程度に曲げた位置まで腰を落とし、3秒ほど保持する。  
※つらい場合は、その半分程度の角度に。
- ②もとの位置までゆっくりと戻す。

### ひざの伸展




ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる。

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ②もとの位置までゆっくりと戻す。

クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。

### ひざの屈曲




ふらつかないようにいすやテーブルをつかむ。

太ももは動かさず、ひざだけを曲げるように。

- ①ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。
- ②もとの位置までゆっくりと戻す。


### 脚の横上げ



ふらつかないようにいすやテーブルをつかむ。

- ①両脚の間隔を少しあけてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。
- ②ゆっくりと脚を横に15~30cmほど上げ、その姿勢を保つ。
- ③もとの位置までゆっくりと戻す。

### つま先立ち



まず両脚で行い、筋力がついてきたら、片手、片脚で行ってみよう。

- ①いすやテーブルに手を添えて、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。
- ②ゆっくりとかかかとを下ろす。

### お尻上げ



10cm

- ①床に寝て片脚を伸ばす。
- ②床から10cmくらい脚が上がるように、腰を浮かす。

脚だけでなく、腰全体を一緒に上げるように。

◇ お知らせ ◇

※詳細は地区社協事務所まで


新型コロナウイルス感染状況によっては、事業を中止する場合がございます。

**福祉教養講座**  
**「健康体操」**

**日時** 一月二十日(日)予定  
十四時～十六時

**場所** 七里小学校 体育館

**内容** 正しいラジオ体操  
NHKテレビ・  
ラジオ体操指導者  
多胡 肇氏




**子ども書き初め会**

**日時** 十二月二十五日(土)  
一部 九時三十～  
十一時三十分

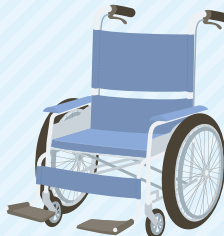
**場所** 七里公民館 レクホール

**内容** 冬休みの課題  
『書き初め』作品制作  
小三～中三まで  
書き初め用道具式  
新聞紙、用紙、上履き




**車椅子貸し出し**

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、下記地区社協事務所にお問い合わせください。



**自治会サロン事業への助成**

七里地区社協では、自治会が主体となり、情報交換や見守りの一助となる活動に対して、経費の一部を補助しています。  
自治会住民が気軽に集まり、交流を深める場を立ち上げてくださいます。詳しくは、下記地区社協事務所にお問い合わせください。



**令和三年度**  
**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	100万円
(株) 高須自動車	50万円
(株) 七里ハウジング	50万円
(株) マツザワ	50万円
水村商事(有)	50万円
埼玉東部ヤクルト販売(株)	50万円
はすめま保育園	50万円

**団体賛助会員**


敬寿園七里ホーム	100万円
----------	-------

協力ありがとうございました

**さいたま市社会福祉協議会**  
**賛助会員加入のお願い**

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おります。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、下記地区社協事務所へご連絡ください。




**七里地区社会福祉協議会**  
**事務所**

**開設日時** 月曜日～金曜日  
午後二時～六時まで  
(祝日及び年末年始は除く)

**TEL/FAX** 六八七-九九九七

**住所** 見沼区大谷(〇三)一  
敬寿園七里ホーム内

◆◆ 編集後記 ◆◆

七里地区の皆様へ、地区社協の活動を知っていただき、より良い情報をより見やすくお届けしようという広報紙『いなほ』を発行しています。

今後、様々な事業を予定していますので、多くの皆様に参加していただき、ご意見をお聞かせください。今後とも皆様のご指導とご支援にご協力よろしくお願いたします。

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。  
HAPPYを登録し、HAPPYを覗いてください。



**SIAA** 無機抗菌剤・印刷  
ISO 22196 本体  
抗菌加工 JP0122546A0001W  
SIAAマークはISO22196法により評価された結果に基づき、抗菌製品技術協議会ガイドラインで品質管理・情報公開された製品に表示されています。