いなほ

誰もが安心して暮らせる街　ななさと

第 58 号

七里地区
社会福祉協議会

【発 行】
会長　冨張 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

冬休み子ども書初め会

一月五日（木）
午前の部　十六名　参加
午後の部　十四名　参加

笹田紀香先生を講師にお迎えして、冬休み恒例の小・中学生『書初め教室』が、七里公民館レクホールにて行われました。

朝の挨拶に始まり、子ども達は先生から「筆の入れ方」「筆づかい」「全身を使って」等熱のこもった指導を受け驚くほどの出来栄えとなりました。

最後に、参加された小・中学生が一生懸命書き上げた、渾身の一枚を持って記念撮影を行い、無事に教室が終了しました。

広報部　中村義明　春日信之
臼倉由子　田島一枝

第十八回　ふれあいコンサート
―世代を超えた交流―
〈マンドリンオーケストラ演奏〉

令和四年十二月四日（日）七里コミュニティセンターにおいて、本年も清水市長、田中見沼区長、社協見沼区事務所岩田所長をお迎えして、「東京マンドリン宮田楽団のマンドリン演奏」が開催されました。

当日は、大変天気もよく一六〇名の皆様に参加をいただき楽しく開催されました。

―第二部―

〈世界をめぐる旅〉
八〇日間世界一周
太陽がいっぱい
ディズニーメドレー　など八曲

―第二部―

〈日本の四季〉
花～夏の思い出メドレー

〈アニメメドレー〉
鉄腕アトム～サザエさん
メドレー　など

〈歌謡曲〉
高原列車は行く
丘を越えて
川の流れのように　など四曲

世界や日本の名曲からアニメ・歌謡曲、ラテンまで、幅広い選曲が行われており、マンドリン独特の音色を生かしながら、オーケストラの迫力ある演奏は毎回聴き応えがあります。

楽器の一つ一つの解説や音色の紹介もありました。

宮田蝶子先生のトークを交えた楽しいひと時があっという間に過ぎ、最後のアンコールでは、「北の国から」「GOGOクリスマスソング」が演奏されるなど大いに盛り上がりました。

アンケート結果より
・マンドリンのなんともやさしい音色に感動しました。
・楽しい演奏会に参加し、良き一日を過ごす事ができました。
・来年も楽しみに待っています。
・私は、五回以上参加していますが、毎回選曲のバランスが良く、宮田先生の解説もわかりやすく、楽しいひと時でした。

広報部　鍛屋正次・山本文子
村田道子

健康講座「高齢者に多い眼の病気」
～いつまでも保ちたい目の健康～

十一月十日（木）開催
五三名参加

まだまだコロナ感染予防を怠ることが出来ない中ではありますが、生活の質の向上の一つとして大変大切な目の健康について、石井眼科クリニック　石井靖宏院長を講師として講座が行われました。

目のしくみから始まり、白内障・緑内障・加齢黄斑変性の症状と治療方法について詳しく説明していただきました。

白内障は、目の中の水晶体の中のたんぱく質が変性して濁り、水晶体が濁ると、光がうまく通過できなくなったり、光が乱反射して網膜に鮮明な像が結べなくなり、視力が低下します。

個人差はありますが、誰でも年をとるにつれ、水晶体は濁ってきます。高齢者の人ほど多く発症するなど、事例を踏まえて分かり易く説明がありました。

手術に関しても入院して行う方法や日帰りで行うなど、患者の生活や職業などを考慮して行っているとのことです。

参加された方々は、皆真剣に聞き入り、沢山の質問がありました。

目の病気には怖い病気もあります。放っておくと失明してしまう病気もあります。異常を感じたら早めに医師にご相談ください。

広報部　島村秀衛

健康体操「健康寿命を伸ばそう」

一月二十九日（日）開催
八四名参加

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

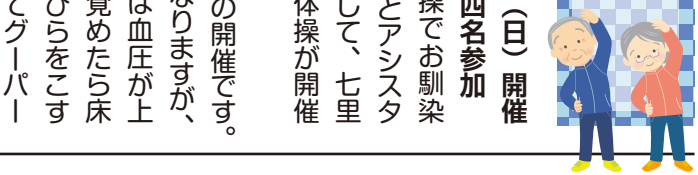
コロナ禍のため、三年振りの開催です。この講座は今年で八回目になりますが、まず初めに、寒いこの時期は血圧が上がりやすいので、朝、目が覚めたら床の中で背伸びをする。手のひらをこすり合わせる。手に力を入れてグーパーをする。手首を回すなど体を動かしてから起きると良いと教えていただきました。

ラジオ体操は十三種類の動きで構成されていて、三分十秒で行いますが、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。

一つ一つの動きをどの筋肉を使っているのかなどを丁寧に詳しく解説していただき、その筋肉を意識しながら体操を行うと効果が上がるそうです。

最後に、音楽に合わせて「ラジオ体操第一」と「みんなの体操」を行い講座が終了しました。

また、次年度も開催を予定しておりますので、たくさんの皆様の参加をお待ちしています。



広報部　中村義明　春日信之
臼倉由子　田島一枝

ふれあい会食事業

十月より再開

新型コロナウイルスにより、令和二年二月から事業を休止していましたが、このたび十月二十八日（金）ボランティア「いなほの会」の皆様の協力により再開しました。

まだ、コロナが終息していない中ではありますが、皆さんから再開の希望が多かったことから、これまでどの様にしたら再開出来るか検討を重ね、実施方法等を工夫することにより、再開することとしました。

密になることのないように、七里公民館の会場に入る人数を半数とし、A地区・B地区と二つの地区に分けて、毎月交互に参加をして頂くこととしました。

実施にあたり、コロナ感染予防のため、会場入り口での検温・マスク着用・手指消毒と食事は黙食でのお願いを徹底しての実施となりました。

しばらくの間はアトラクションをお休みし、スクリーンによる映像を観ながら食事をして頂くこととしました。

参加された方々は、久しぶりに皆さんと会えて良かった。楽しかったと喜んでおられました。

一日も早くコロナが終息し、今までどおり参加者が楽しく会話をしながら食事が出来るよう願っております。

参加された方々から、帰り際に「とても美味しかった」とのお言葉をいただきました。

しばらくの間、地区を分けての実施となりますので、実施日を回覧等で確認してお間違えのないようご参加をお願いいたします。

また、会場は土足厳禁ですので、スリッパ等上履きのご持参をお願いいたします。

広報部長　細沼英雄

今日の献立 745kcal

鶏もも肉の照り焼き　ゆず白菜
コーンクリームスープ　ご飯
ポテトサラダ　ワッフル

防災点検

十二月十四日（水）

風渡野にある社協の防災倉庫前において、総務部員が中心となり災害に備えて機材の点検や使用方法の再確認を行いました。

まず、ワンタッチトイレと囲い用のテントを組み立て、トイレを実際に使用する時の状況などを確認しました。

その後、発電機四台にガソリンを入れてエンジンを作動してみました。いざと言う時に誰でも使用できるようにエンジンのかけ方や使い方、組み立て方などを確認しました。

定期的な点検は大変重要なことです。取材にあたり、地区社協の地道な取り組みに安心感を覚えました。

災害は忘れた頃にやってきます。個人個人で普段からしっかり備えておかなくてはいけないと改めて思い知らされました。

広報部　黒木光子

毎週第四水曜日
七里コミュニティセンター

十二月二十一日(水)五十名が参加し、音楽家の福田先生、堀口先生、早川先生の三名の方々の指導により行われました。

福田先生の指導では、椅子に腰かけたまま軽く体をほぐしながら少しずつ声を出してから、歌が始まります。十二月は、クリスマスの歌をたくさん盛り込んだスペシャルな内容でした。

歌についての解説や楽しいお話などもまじえながら、福田先生が少しキーボードで弾いてくださりメロディーの確認をしてから、先生の伴奏で歌集を見ながら歌い、次の歌、次の歌、とテンポよく進んでいきます。歌っているうちに徐々にのども温まってきて、参加者の皆さんものびのびと歌っていました。

この三年ほどはコロナ禍で、みんなで集まって何かをやるということが制限されてきましたが、このように大勢が心を合わせて歌を歌い、楽しい時間を過ごせることは、本当にすばらしいことだとあらためて感じました。途中で休憩を挟んでの二時間があっという間で参加者の皆さんが、この時間をとても楽しみにされているのがよくわかります。取材に伺った私たちも気がつけば楽しく声を出していました。

会場は暖房が効いているものの、窓は開けられ換気しながらのため少し寒く、参加者はまだマスクをしながら歌っていますが、早くマスクを着けずに、もっと息をたくさん吸い込んで笑顔で歌えるようになれば、お互いの歌声が良く聞こえて、もっと楽しいだろうなと思います。

広報部　田村昭彦　望月健次
山岸郁子　新野久美子

毎月第二火曜日
七里コミュニティセンター

オペラ歌手、加茂下稔先生ご夫妻の指導により行われています。

毎回七十名～八十名の多くの方々が参加しています。

季節の歌を中心に発声の方法など親切丁寧に指導が行われます。

先生のトークは楽しく、時には先生の素晴らしい歌声やピアノ演奏の披露もあります。

七里公民館、七里コミュニティセンターにおいて、さいたま市の「うんどう支援員」の協力により月三回実施しています。

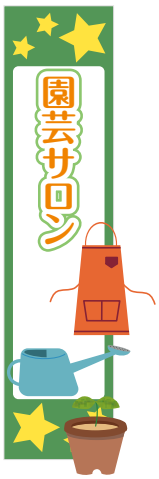
転倒防止や筋力向上に効果的な体操や認知症予防に有効な脳トレなどを取り入れ楽しく行っています。

シャボン玉の歌を歌いながら行うシャボン玉体操やタオルを使った体操なども行われ、時には前半・後半の入れ替え時間にウクレレ演奏を聴くなど、工夫が凝らされています。

シャボン玉体操

タオル体操

ウクレレ演奏



毎月第四土曜日に七里公民館において、元ＮＨＫ園芸講座講師の船越先生の指導により、植物の植生を理解した上での管理・剪定など、季節に応じた管理方法等を学んでいます。

十二月には、お正月寄せ植えを作り、春・秋の気候の良い時期には、郊外学習として公園等に出かけています。

興味のある方やご家庭で管理や剪定等でお困りの方は、気軽にご参加ください。

第十二回 ななさと親子フェスティバル

十月二十三日（日）

受付者数　一五三五名

さわやかな秋晴れの中、三年ぶりに蓮沼小学校において、自治会連合会・青少年育成会・社会福祉協議会の共催により地区内各種団体の協力を得て、親子フェスティバルが盛大に開催されました。

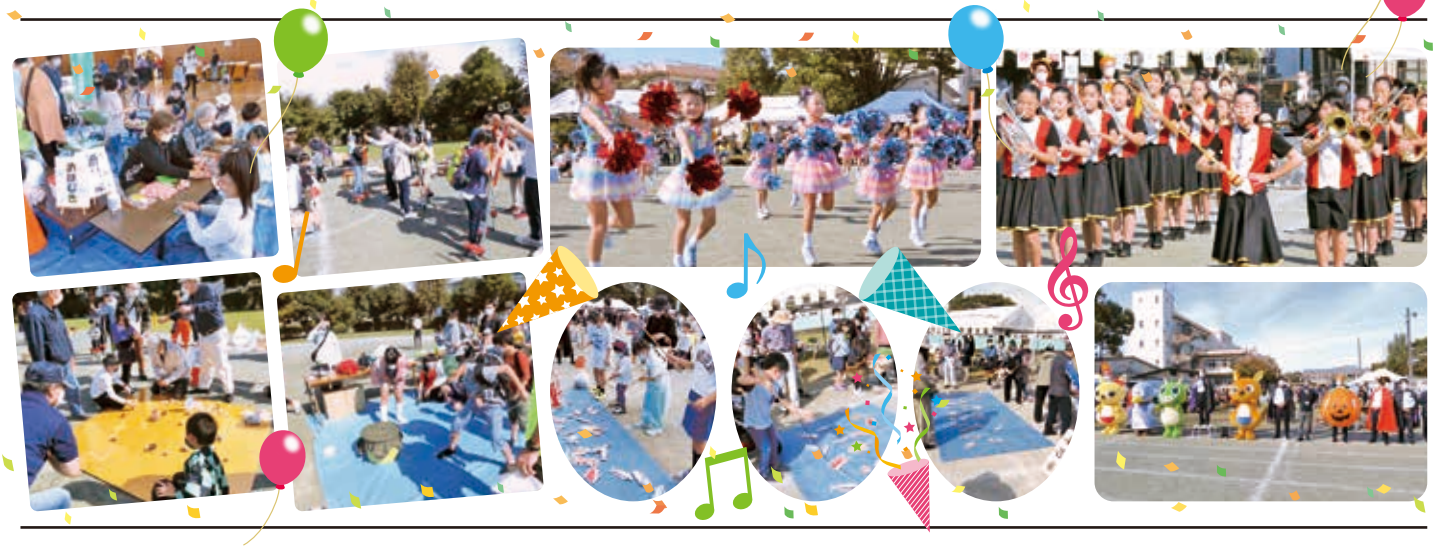
子ども達に付き添う親御さん等を含め、二〇〇〇人を超える多くの方に来場いただき、コロナ感染防止対策を徹底して行われました。

来賓の皆様からの挨拶にはじまり、蓮沼小学校金管バンド、しらかば新体操クラブ「フェアリー」によるオープニングセレモニーが披露されました。

模擬店コーナー・ゲームコーナー・昔あそびの競技大会・有料ブースなどに参画いただいた各団体の皆様による献身的な協力により、会場にはたくさんの笑顔があふれ、ハロウィン祭りの仮装はもちろん、子ども達の明るい元気な声とともに、大人も楽しんでいただくなど、今まで以上に盛り上がった親子フェスティバルとなりました。

実行委員の皆様をはじめ、ご協力いただきました各種団体の皆様ありがとうございました。

広報部　松永明大　北川康世　丸山深雪



七里地区民生委員・児童委員協議会

会長　小島　益栄

民生委員・児童委員の三年に一度の改選があり十二月一日から新たな組織体制でスタートしました。

民生委員は、常に地域の住民の立場に立って、相談に応じ、必要な援助を行うなど、社会福祉の増進に努めています。

心配ごと、悩みごとをひとりで抱えず、相談内容に応じて適切な関係機関からの支援を受けられるよう「つなぎ役」になります。

また、主任児童委員は、子どもや子育てに関することを専門に活動しています。

七里地区では、次の方々が選任されましたので、ご紹介いたします。

民生委員・児童委員の紹介

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	氏名	担当地区	氏名	担当地区
☆今村幸治	大谷第一・東宮下高層	伊藤　司	新堤・ライオンズ	◎小島益栄	風渡野第一
○秋山孝子	大谷第四・ダイアパレス	☆石原幸男	シャルマン	松本秀治	風渡野第一
越智美和子	大谷第二・第三	☆山田廣子	東宮下団地	柿沼久子	風渡野第一・ダイアパレス七里駅前
選出中	グリーンハイツ	選出中	東宮下団地	☆橋本祐志	風渡野第二
山岸郁子	蓮沼	名倉康子	東宮下団地	選出中	サンコーポ・大谷
村田道子	蓮沼・蓮沼住宅	選出中	東宮下高層	水村　稔	東門前第一
筒井大輔	蓮沼	中村みちよ	膝子	新野久美子	東門前第一
☆井上麻里子	蓮沼	出口育子	生協・サンパーク	中山富士子	東門前第一
臼倉由子	蓮沼	村田香子	南平台・七里第２団地	☆島村　登	東宮下第一
林田玲子	蓮沼・エクセル	望月健次	大谷第一	栗田恒規	神宮台
黒木光子	主任児童委員	☆今野満寿美	大谷第一	篠原行夫	東宮下第一・第二
田島一枝	主任児童委員	○細沼英雄	大谷第一	山本文子	新堤

※各民生委員の連絡先等は、見沼区福祉課にお問い合わせ下さい。　見沼区福祉課　☎ 681― 6053

サロンの紹介

うんどうサロンⅠ

毎月第3木曜日
前半　13時30分～14時30分
後半　15時～16時
七里公民館　レクホール

園芸サロン

正月用寄せ植え

七里公民館

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?
鶏肉団子の酢豚風
きのことしらたきのさっと煮
きゅうりと塩昆布の浅漬け
杏仁豆腐
わかめスープ　ご飯

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
75歳以上の単身者
（事前申し込み者のみ）

うんどうサロンⅡ・Ⅲ

Ⅱ　毎月第2木曜日
Ⅲ　毎月第3木曜日
前半　9時15分～10時15分
後半　10時45分～11時45分
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　10時～11時
七里コミュニティセンター・第二集会室・和室
親子遊び・情報交換　他
春野児童センター・保健センター・支援課協力

子育てサロン「つくしんぼ」

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。

歌声サロン

①童謡・唱歌

七里コミュニティセンター

毎月第2火曜日
14時～16時
七里コミュニティセンター

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

令和四年度事業報告

・福祉教養講座Ⅱ（1／29）
　健康体操
　健康寿命を伸ばそう
・災害訓練（2／14）
　災害時に備えて防災対策と心構え
・会食ボランティア料理講習会（年六回）
・ふれあい会食事業（年六回）
・各自治会敬老会行事への支援
　七十五歳以上　六、一四九名
・歳末助け合い助成事業（12／9）
　対象者　十五名　一施設
・第二八回ふれあいサロン（9／25）
　加茂下稔と仲間たち
　楽しいトークとアンサンブル＆
　フルートで送るコンサート
・第十八回ふれあいコンサート（12／4）
　マンドリン演奏とトーク
・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）
・うんどうサロンⅡ（年十一回）
・うんどうサロンⅢ（年十一回）
・園芸サロン（年十一回）
・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
　昆虫のおはなし（8／9）
　絵画教室（8／18・19）
　子ども書き初め会（1／5）
・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。

令和4年度各種募金等の実績

市社会福祉協議会賛助会費	2,916,980円
日本赤十字社員募金	1,745,500円
赤い羽根共同募金	3,239,345円
歳末助けあい募金	859,273円
合　計	8,761,098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

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。

四月からのサロン参加者募集

うんどう・歌声・園芸サロン

【参加申込書】
七里公民館・七里コミュニティセンター・社協事務所にあります。
ホームページからも出力できます。

うんどうサロン

Ⅰ　毎月第三木曜日
①前半　十三時三十分～十四時三十分
②後半　十五時～十六時
後半は、前半の参加者が募集人員を超えた場合のみ開催
場　所　七里公民館　レクホール
募集人員　各二〇名

Ⅱ　毎月第二木曜日
Ⅲ　毎月第三木曜日
①前半　九時十五分～十時十五分
②後半　十時四十五分～十一時四十五分
場　所　七里コミュニティセンター　多目的ホール
募集人員　各三五名
内　容　ストレッチ体操
脳トレ体操
筋肉トレーニング

歌声サロン

①　童謡・唱歌
原則第二火曜日
指導者・加茂下　稔先生
②　世界の名曲
原則第四水曜日
指導者・福田京子先生
時　間　十四時～十六時
場　所　七里コミュニティセンター　多目的ホール
募集人員　各八〇名

園芸サロン

毎月第四土曜日
九時三十分～十二時
指導者・元NHK園芸講師　船越亮二先生
花木の栽培・剪定にお困りの方、興味のある方ご参加お待ちしています。
場　所　七里公民館　大会議室

さいたま市社会福祉協議会特別賛助会員

水村商事（有）　一口　一万円
ご協力ありがとうございました

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、地区社協にお問い合せの上ご利用ください。

寄附

七里商工会様より　三〇、〇〇〇円
ありがとうございました
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

ふれあいサロン　五、三〇一円
ふれあいコンサート　八、四八五円
親子フェスティバル　二、五一九円
温かいご支援ありがとうございました。

表彰

埼玉県社会福祉大会
優秀地区団体として
共同募金会会長表彰
七里地区社会福祉協議会
さいたま市社会福祉大会
会長表彰
七里地区社会福祉協議会
会食ボランティア
「いなほの会」

七里地区社会福祉協議会事務所

開設日時　月曜日～金曜日
午後一時～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　見沼区大谷二〇二－一
敬寿園七里ホーム内

HPQRコードを登録し、HPもご覧ください。

SIAA　無機抗菌剤・印刷本体
ISO 22196
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。

編集後記

七里地区の皆様に、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、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。