

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 59 号



令和五年度
定期総会終了

会長 富張 道雄

皆様には日頃から地区社協事業にご協力いただき感謝しております。昨年、一昨年はコロナの影響により事業が思うようにできませんでしたが、感染防止策を徹底し、コロナの状況に応じた事業を実施してきました。こつした中、地域の皆様からは、長引く自粛生活により心身の健康の保持も難しくなってきたっており、サロン等の事業を再開してほしいとの要望を沢山いただきました。

また、皆様もご承知のとおり各地域における、二〇二五年問題を始めとする急速な高齢化、一方ではヤングケアラー問題を始める若者や子育て世代の問題など、地域をめぐる様々な課題が顕在化しております。

更に、最近では局地的な地震や水害なども多発しております。

こつした社会環境の変化を踏まえまして、一昨年策定した、「七里地区第五次地域福祉行動計画」に沿って、令和四年度はコロナ禍の状況を踏まえた上で十月から「会食事業」や「歌声サロン」等を徐々に再開し、今後更に安心安全な地域の実現に向けて活動を推進していく予定です。

コロナも第五類扱いとなり不透明なところもありますが、地区社協といった

しましては、感染状況等を考慮しつつ、この行動計画に沿って更なる地域福祉の向上に向けて事業を進めてまいりたいと考えておりますので、皆様のご支援をよろしく願います。



会長挨拶



新役員紹介



民生委員の活動紹介

一 民生委員児童委員活動強化週間

見沼区では一五七人の民生委員・児童委員及び主任児童委員が、地域の方々の様々な相談に応じ、必要な支援を受けられるように、各関係機関との橋渡し役や見守り役として活動しています。

五月十二日(金)～五月十八日(木)の強化週間中、その活動内容を地域の皆さんに紹介するため、各地区においてパネル展示を行いました。

七里地区においては、七里公民館の一階フロアに民生委員の担当地区がわかる地図や日頃の活動に関するパネルを展示しました。



パネル展示 (七里公民館)



パネル展示 (見沼区役所)

また、五月十二日は、朝八時から七里公民館で行われているラジオ体操の参加者を対象に、五月十二日・十六日は公民館に来られる皆様に民生・児童委員の活動内容が分かり易く書かれたパンフレットとポケットティッシュを配布するなど、啓蒙活動を行いました。

民生委員 副会長 細沼英雄



パンフレット配布



ラジオ体操参加者に広報活動

一 首都圏外郭放水路見学

六月九日(金) 民生委員定例会終了後に、生活援護部会のメンバー他合計二〇名で防災施設の研修のため、春日部市にある「首都圏外郭放水路(地下神殿)」調圧水槽を見学しました。

この施設は、春日部市のサッカー場の片隅にある小さな扉から百段以上の階段を下りていくと観ることができます。



底部には調圧水槽が広がり、巨大な柱が立ち並び、壮大な雰囲気と天井からの明かりでまさに古代のギリシャ神殿のようで、外気温に対し、中はひんやりとしています。

大きな台風や集中豪雨の時には、この施設に水をため、洪水防止に役立っています。

近隣住民の方々の心の支えとなり、併せて防災意識の醸成に役立っています。こうした施設は大変重要ですが、これらですべての洪水が防げるものではありません。

改めて、日頃の防災対策の重要性を痛感しました。

生活援護部会長 篠原行夫



ラジオ体操 多胡先生 七里公民館へサプライズ

毎朝八時三十分から七里公民館テニスコートでラジオ体操を実施していますが、三月二十七日（月）にテレビ体操でお馴染みの多胡肇先生が突然参加されました。CDプレイヤーから流れる音楽に合わせて、お手本を見せて下さり、体操のポイントを指導して下さいました。

これは、七里地区社協と多胡先生とで打合せた上のサプライズです。

参加された皆さんは、突然多胡先生の来訪に「びっけり」するともに「感激」していました。

体操の後には、参加者皆さんの歩き方を観察し、足が上がっていない。それでは、つまずいて転倒する恐れがあると指摘をされ、家でもこの会場に入るまでの間でもよいので、足上げ運動をするよう勧められました。

家の中では、片足ずつ九〇度に直角になるように引き上げる運動と、歩く時には膝を高く引き上げ、歩幅を広くして歩くことにより筋肉が鍛えられ、効果があるとアドバイスして下さいました。



七里地区では、早朝に各会場でラジオ体操が行われています。
ご自分の健康寿命を伸ばすため、是非この機会に始めてみてはいかがでしょうか。

広報部長 細沼英雄



もの忘れ検診を 受けましょう

対象は六五歳以上の方

費用は無料です。

認知症は、早期発見が重要です。
もの忘れ検診を受診して、認知症の適切な治療や、認知症予防のきっかけとしましょう。

受診期間

令和六年三月九日まで

対象者

市内居住者で
令和五年度内に
六五歳以上になる方
医療機関で認知症の診断を
受けたことがない方

検診医療機関

大谷クリニック

☎0602-333333

つばさクリニック

☎0602-288809

※検診を受ける場合は、電話で予約のうえ、受診してください。

もの忘れ検診に関する問合せ先

見沼区役所 高齢介護課

☎0601-60608



会場紹介



『いきいき百歳体操』
各地区で活発に開催

いきいき百歳体操で
健康寿命を延ばそう!!

開催日程

会場	開催日	費用	備考	会場	開催日	費用	備考
① 七里公民館 (前半)	火曜日 9:00~			⑪ 東楽園	木曜日 (第2・3・4・5) 13:00~		
	〃 (後半) 〃 10:30~				⑫ 東宮下団地児童集会所	水曜日 10:00~	
② サンパーク七里自治会集会所	火曜日 10:00~			⑬ 大谷会館	月曜日 13:00~	1回 200円	
	火曜日 (第4) 13:30~				火曜日 10:00~	1回 200円	
③ シャルマンコーポ集会所	水曜日 (第1) 13:30~				木曜日 10:00~	1回 200円	
	月曜日 10:00~	月 100円		⑭ 七里コミュニティセンター	水曜日 9:30~	年 1,000円	
④ 大谷第四自治会館	火曜日 10:00~	月 100円			金曜日 10:00~	月 200円	
	⑤ パークホームズ集会所	金曜日 (第1・第3) 10:00~		現在休止	⑮ アンドゥー	金曜日 (第1・第3) 15:30~	1回 200円
⑥ 大谷南平台自治会館		金曜日 (第2・第4) 13:00~				⑯ 大宮東教会 (前半)	木曜日 (第2・第4) 13:00~
	土曜日 (第1・第3) 10:00~			〃 (後半) 〃 15:00~	初回のみ 200円		
⑦ さいたま記念病院大会議室	木曜日 10:00~	年 1,000円		⑰ 膝子八雲会館	木曜日 (第2・第4) 9:00~		
⑧ 生協大谷自治会館	月曜日 9:30~			⑱ 東門前第一自治会館	火曜日 (第4) 13:15~		
⑨ 神宮台自治会館	金曜日 (第1・第3) 10:00~			⑲ グループホームライブラリーななさと	水曜日 10:00~		現在休止
⑩ サンコーポ自治会集会所	水曜日 (第1・第3) 10:00~	年 500円		⑳ タカスコミュニティセンター	月曜日 9:30~	月 400円	
	木曜日 10:00~	月 500円		㉑ 蓮沼会館	火曜日 (第1・第3) 14:00~	月 500円	

百歳体操は、おもりの入ったバンドを使って、日常生活に欠かせない腕や足腰などの筋力を鍛える六種類の介護予防体操です。
自分の体力に応じて、おもりの重さを変えて行います。
体力や筋力の低下の心配の方、是非行ってみてはいかがでしょうか？



日 時・毎月第三金曜日
 十時～十一時三十分
 会 場・蓮沼会館
 参加費・一〇〇円(茶菓代)

「カフェは寿め萬」は、地域の方がどなたでも自由に参加でき、気軽におしゃべりが出来る集いの場として立ち上げられました。

初めに軽い体操をした後、皆さんと一緒に手作りのゲームや脳トレパズル、トランプ、オセロなどをして親睦をはかり、最後には季節の歌などを歌って終わります。

また、歯科衛生士さんや地域包括支援センターの方の話を聞いたり、毎月内容を考えて楽しいひと時を過ごしています。

スタッフ一同、皆様のご参加をお待ちしています。



ますます元気教室

参加者募集

転倒予防に効果的である「いきいき百歳体操」というおもりを使った体操や、認知症予防、栄養、お口の健康等介護予防について楽しく学べる教室です。

参加費無料

いきいき百歳体操とは、おもりの入ったバンドを使って日常生活には欠かせない腕や足などの筋肉を鍛える6種類の体操です。



七里公民館 定員20人

①申込期間 9月11日(月)～9月29日(金)

②開催期間 10月23日～12月4日の毎週月曜日(11月13日を除く) 13:30～15:30

ケアサポートサロン七里ホームひざこ 定員10人

①申込期間 8月17日(木)～8月29日(火)

②開催期間 9月19日～10月24日の毎週火曜日 13:30～15:30

風渡野天神社会館 定員20人

①申込期間 12月11日(月)～12月27日(水)

②開催期間 1月23日～2月27日の毎週火曜日 9:30～11:30



- 対象者：市内在住の65歳以上の方・応募者多数の場合は抽せん
- 申込方法：申込期間内に申込先の窓口、FAX、郵送、電子申請・届出サービスのいずれかでお申し込みください。
 - ①窓口での申込：申込書を記入の上、見沼区高齢介護課または七里公民館、またはシニアサポートセンター（地域包括支援センター）へ提出
 - ②FAX、郵送での申込：申請書を記入の上、見沼区役所高齢介護課へ提出
 - ③電子申請・届出サービスでの申込：「ますます元気教室」を入力し検索して申込み。メールアドレスを入力後、返信されたメールに記載されているURLから申込してください。
- 問い合わせ先：見沼区役所 高齢介護課 介護保険係 ☎ 681-6068 FAX 681-6160

月別の主な事業

五月

・総会 (5/14)



・ふれあいコンサート (12/3)
マンドリンオーケストラ演奏
東京マンドリン宮田楽団

十二月

・歳末助け合い助成事業 (12/8)
子ども書き初め会 (12/26)
小学校三年生～中学生対象
「冬休みの課題作品制作」

八月

子ども講座

・情報教室 (7/31)

ロボットを動かしてみよう

・昆虫のおはなし (8/2)

昆虫の不思議な世界

・絵画教室 (8/16)

夏休みの絵を描こう

その他

・福祉教養講座
健康体操
元気で長生きイキイキ体操
講師 NHK体操指導者
多胡 肇 氏
七里小学校 体育館

九月

・敬老会支援事業 (9/1)

七五歳以上

・ふれあいサロン (9/24)

(オハラとトーク)

加茂下稔氏と仲間たち

十月

・ななさと親子フェスティバル

(10/22)

蓮沼小学校校庭



・災害訓練



年間を通じた主な事業

◆第五次地域福祉行動計画の検証

◆高齢者地域見守り活動

◆子育てサロン

・毎月第四水曜日 十時～十二時三十分
但し、十二月は第三水曜日

◆ふれあい会食サービス

・毎月第四金曜日 十二時～十三時
但し八月を除く
単身者 七五歳以上 登録者のみ

◆ふれあい歌声サロン

①日本の童謡・唱歌を歌おう
・毎月第二火曜日 十四時～十六時
②世界の名曲を歌おう
・毎月第四水曜日 十四時～十六時

◆ふれあいうんどうサロン

ストレッチ・脳トレ体操

I 毎月第三木曜日
① 十三時三〇分～十四時三〇分

II 毎月第二木曜日
① 九時十五分～十時十五分
② 十時四十五分～十一時四十五分

III 毎月第三木曜日
① 九時十五分～十時十五分
② 十時四十五分～十一時四十五分

◆園芸サロン

・毎月第四土曜日 九時三十分～十二時
場合により変更あり

◆ふれあい会食リハーサル

・原則毎月第二金曜日

◆広報紙「いなほ」年三回発行

◆いなほミニ通信 毎月発行

◆ホームページの更新 (随時)

◆自治会サロンの支援 (随時)

◆車椅子貸し出し事業 (随時)

◆ライブリーの貸し出し (随時)

◆再開未定事業

◆オレンジカフェ「縁がわ」

相談・情報交換・交流
・毎月十七日 十三時三十分～
十五時三十分

令和五年度

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

*賛助会費増強運動

*赤い羽根共同募金

*歳末助け合い募金

五月
七～八月
十月
十月

五月
七月
十月

サロン紹介

新型コロナウイルス感染
状況によっては、事業を中
止する場合があります。

4月の献立の一例
さばの塩焼き
人参の含め煮
卵の巾着煮
菜花のごま和え
お吸い物
梅ゼリー
777kcal



ふれあい会食サービス

毎月第4金曜日(8月を除く) 11:00~13:00

75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「いなほの会」の協力で支えられ、毎月1回(8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

園芸サロン 原則毎月第4土曜 9時30分~12時

コロナの感染予防対策を徹底して、開催しています。NHK「趣味の園芸」元講師船越亮二先生の指導により、庭木・草木の季節の行う管理や紹介、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、家庭で栽培を行って疑問など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

七里公民館

うんどうサロンI 毎月第3木曜日

① 13:30~14:30 ② 15:00~16:00

ストレッチ体操や脳トレ、筋トレなどを、さいたま市の地域運動支援員の協力で開催されています。体力低下が気になる方は是非ご参加ください。各サロン若干空きがありますので、申込みを受け付けています。ご参加お待ちしております。



タオル体操

歌声サロン 毎月第2火曜日 14:00~16:00

①童謡・唱歌を歌おう
声楽家加茂下先生ご夫妻の歌唱指導に、沢山の方々に参加し、毎月1回楽しく開催されています。思い出の名曲や唱歌・童謡を、楽しく力いっぱい声を出して合唱しています。



童謡・唱歌

毎月第4水曜日 14:00~16:00

②世界の名曲を歌おう
世界の数々の名曲を、福田京子さんの伴奏で皆さんと一緒に楽しく合唱しています。随時、参加できますので気軽にお出かけください。



世界の名曲

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。定期的に見沼区保健センターや支援課、春野児童センターの協力により、身体計測や健康・歯科・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。



みんな真剣です

紙芝居

上手に磨けるかな!!



歯科衛生士による歯磨き指導

手遊び、紙芝居や親子どうしの情報交換や友達作りの場となっています。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。

◇ 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。

ふれあいコンサート


日時 十二月三日(日)
十二時三十分
～十五時三十分

場所 七里コミュニティセンター
マンドリン演奏と解説

内容 「年末の二時を過ぎず
名曲の数々とともに」

出演者 東京マンドリン宮田楽団

※参加希望者は往復はがきで
申し込みしてください。



七里ふれあいサロン

日時 九月二十四日(日)
十三時～十五時

場所 七里コミュニティセンター
多目的ホール

内容 オペラ鑑賞とトーク
加茂下穂氏と仲間たち

※参加希望者は往復はがきで
申し込みしてください。




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。

詳しくは、
地区社協
にお問い合わせ
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、介助用・自走用車椅子
の貸し出しを行います。

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。




◇ 寄附 ◇

歌声サロン②
「世界の名曲」指導者
福田京子様より
一八、〇〇〇円

地域福祉のために、有効に使
わせていただきます。

ありがとうございます



**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、当地
区社協事務所へご連絡ください。

みんなで進める地域福祉

社協会員の種別と会費(年間)	
一般賛助会員…	一口 300円
個人賛助会員…	一口 1,000円
団体賛助会員…	一口 5,000円
特別賛助会員…	一口 10,000円



七里地区社協事務所
(敬寿園七里ホーム内)

**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(〇三二-一)
敬寿園七里ホーム内

令和五年度も広報紙は年三回/三通信は
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ひ申し上げます。

◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

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

HPQRコードを登録し、
HPもご覧ください。



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。