

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 61 号



十二月二十六日(火)
午前の部 二十二名 参加
午後の部 二十七名 参加
七里公民館にて、書初め教室が開催されました。

文化書道学会師範の笹田紀香先生を講師にお迎えし、四十九名の小・中学生が書初めに挑みました。

最初は緊張のせいか上手くかけなかった子も、笹田先生のアドバイスを受けながら、何枚か書き上げるうちに、上手に書けるようになっていきました。

笹田先生は、子供たちに寄り添い、手を添えて書道の要点を的確にわかりやすくアドバイスしてくださり、子供たちものびのびと書くことが出来ました。

満足のいく仕上がりに、皆満面の笑顔です。

最後に、参加した小・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、無事に終了しました。

広報部 井上麻里子 越智美和子
新野久美子

冬休み
子ども
書初め会

第十九回 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

十二月三日(日)
 七里コミュニケーションセンター
 二一九名参加

穏やかな晴天の中、柳田見沼区長、社協見沼区事務所若田所長をお迎えして、年末恒例の「東京マンドリン宮田楽団」の演奏会が開催されました。

東京マンドリン宮田楽団は、今年で創立百六年で、七里ふれあいコンサートには、第二回目から毎回出演していただいています。

コンサートマスターの宮田蝶子先生のトークはいつも楽しく、「こんにちまと言つより只今と言いたくなつてしまつくらい七里が大好きです。」皆さんが笑顔で優しく温かく迎えてくださるので、団員みんなで楽しみに伺っています。「この挨拶から始まりました。会場の皆さんにとつても、毎年楽しみにしているコンサートの一つです。」



第一部

クラシック

愛の挨拶 愛の喜び

子供の歌

海の見える街

アンパンマンマーチ

楽器の紹介

洋楽

マイウエイ ムーンリバー

愛の賛歌



第二部

歌謡曲 懐メロ

丘を越えて 東京ラフソニー

高校三年生 演歌メドレー

守ってあげたい

一緒に歌おう

ふるさと 知床旅情

川の流れるように

NHK大河ドラマ

どっする家康 メインテーマ

叙情曲

日本の四季「より冬 富士山

ラテン

セレンローサ クマーナ

第一部では、クラシックなどの名曲をゆつたりと聴き、第二部の歌謡曲では、手拍子したり口ずさんだり、「一緒に歌おう」では大合唱となり、会場が和やかな雰囲気になりました。



また、「日本の四季」では、マンドリン独特のきれいなトシモロ演奏を堪能することができました。

最後は、ラテンの楽しい曲が演奏され、会場からはたくさん拍手とアンコールの声がかかり、「見上げてごらん夜の星を」を全員で歌いました。

会場の皆さんの気持が一つになったところで、楽しいクリスマスソングメドレーを演奏してくださり、名残り惜しい雰囲気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。皆様のご参加をお待ちしています。

アンケート結果より

マンドリンの優しい音色にほっこりします。

・美しい音色に感動し、自然と涙が出てしまいました。心が癒されました。

・蝶子先生のお話
 が楽しく、やさしい語りがステキです。

・毎年楽しみにしています。ずっと続けていって
 ください。



広報部 白倉由子 高橋 満
 春日信之

赤い羽根共同募金

二二、五二五円
 ありがとうございます。



健康体操

健康寿命を伸ばそう



七里小学校体育館
十一月十二日(日)
十時～十二時

参加者 八九名

NHKテレビ・ラジオ体操指導者としてお馴染みの多胡肇先生をお招きして、「健康体操」が開催されました。

例年は、一月の寒い時期に開催されていましたが、今年からは十一月に開催されることとなりました。

体感的に体操にはとても良い時期であると思います。

好評のイベントとあって、当日は広い体育館にたくさんの方が集まりました。

多胡先生からアシスタントの原田愛さんが紹介され、アシスタントによる模範演技からスタートしました。

始めに、手足をほぐす簡単なストレッチを行いながら、個人個人の身体にあった無理のない運動の大事さや負担のない運動を継続する重要性について説明がありました。何気ない日常動作でも足腰を衰えさせないヒントもいただきました。特別なトレーニング機材を使わなくても壁や椅子などを使って左右で片足立ち(二十秒が目安)したり、歩きながらスピードの強弱をつけるといった、ちよつとだけ自分の動作に負担

をかけてみる意識を持つことが大切とのこと。そして本番の「ラジオ体操」の実践です。

参加者全員でおしで行った後、アシスタントの原田さんの演技との違いについて解説がありました。ここで指摘された点は「ラジオ体操」の演技構成は身体全体のバランスを考えた全身運動で、強弱をつけることが、血流や筋力維持に大切だと言っていました。

原田さんの演技は、例えば冒頭の「背伸びの運動」では、背筋を伸ばしてスーッと両腕を伸ばして上げ、脱力しながら下すといった強弱がはつきりしているのが印象的で、難しいことではありませんが、意識しないと出来ないことを痛感しました。

「健康体操」は、特別なトレーニングではなく「ラジオ体操」をおして無理なく個人個人に合わせた方法で身体に軽い負担をかけたり、動作に強弱をつけるものです。健康維持と健康寿命を伸ばすためにも、皆さん是非続けてください。

「健康体操」は、特別なトレーニングではなく「ラジオ体操」をおして無理なく個人個人に合わせた方法で身体に軽い負担をかけたり、動作に強弱をつけるものです。健康維持と健康寿命を伸ばすためにも、皆さん是非続けてください。

「健康体操」は、特別なトレーニングではなく「ラジオ体操」をおして無理なく個人個人に合わせた方法で身体に軽い負担をかけたり、動作に強弱をつけるものです。健康維持と健康寿命を伸ばすためにも、皆さん是非続けてください。

広報部 田村昭彦 大越圭子



赤い羽根共同募金
一、二六〇円
ありがとうございました。



防災点検



我が国では、阪神淡路大震災（一九九五年）、東日本大震災（二〇一一年）、熊本地震（二〇一六）をはじめ、各地で地震や豪雨・台風による水害などがあり、この七里地区においてもいつ災害に遭つかわかりません。

また、最大震度七を記録した能登半島地震が本年一月一日に発生しました。皆様も日頃から、防災・災害対策を考えておく必要があります。

十二月十四日（木）

十八名参加

敬寿園七里ホームで、七里地区社会福祉協議会の災害訓練が行われました。

【発電機の点検】

いざと言いつ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、発電機四台を、



燃料漏れや正常に運転できるかなどを確認しました。

中には、なかなかエンジンがかからない物もあり、男性陣が代わる代わる始動を試してみるという場面もありました。

災害時などで停電になった場合には、発電機が夜間の照明・炊き出し・電気ポットの電源、現在では、パソコン・携帯電話の充電などにも重要な役割を持ちます。非常時に速やかに使用できるように、普段からのメンテナンスが大事ということを実感しました。

【アルファームの実習】

アルファームの非常食を実際に作り、試食しました。

アルファームは、炊きあがったご飯から水分だけを抜いているため、火を使わずにお湯や水で戻して食べられる長期保存可能な非常食です。

この日使用したのは、アルファームの五目ご飯でした。段ボールの箱の中に五目ご飯の具材と必要な道具（ビニ



ール手袋、しゃもじ、小分け用の弁当容器）などが全部入っています。

箱の中の袋に具材を入れて熱湯を注ぎ、密閉して蒸らして待つこと数十分で出来上がります。本当に五目ご飯を炊いているように匂いがだんだんとしてきて、非常時のお腹が空いている時には、この匂いだけで心が和むような気がします。

お米も具も柔らかく出来上がり、味も大変美味しかったです。

災害は忘れた頃にやってきます。災害訓練というと難しいようなイメージがありましたが、楽しい雰囲気の中で行われ、また改めて災害時の備えについても考えるよききっかけになりました。日頃から、停電や水道が止まった時のことなども想定し、家庭でできる対策をしたり、慌てずにどのような動くかなども考えておく必要があります。個人個人で普段からしっかりと備えておかなければいけないと改めて思い知らされました。

広報部 昼間英雄 新野久美子



寄付



七里商工会では、長年にわたり、毎年親睦ゴルフ大会を開催し、参加者の皆様から寄付をいただいています。今年度も、十一月三十日に水村会長から三万円いただきました。

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。ありがとうございます。





バス送迎・アトラクション再開
 大谷作業所「ななくさ」の協力により、遠方の地域の方を対象に十一月から希望者の送迎が始まりました。

長年の懸案でありましたが、送迎が可能となり、今まで遠く足がないため参加できなかった方も参加できるようになりました。

また、アトラクションもコロナ感染予防のため中止していましたが、十二月から再開しました。

ボランティアで三十分程度の芸能等を行ってくださる方を募集しています。よろしくお願ひいたします。

一人暮らしの七十五歳以上の方で参加を希望する方は、地域の担当民生委員または、地区社協にお問い合わせください。



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 十名(随時募集)

申込み・問合せ先

七里地区社協

☎ 687-9997



一月十八日に行われた、さいたま市主催の地域フォーラム「見つけよう! あなたの地域のよいところ」に、見沼区代表として、その活動が紹介・展示されました。

手作りのゲームや脳トレゲームが今回評価され、「地域のよいところ再発見」として紹介されたものです。



カフェは寿ぬ萬の開催

開催日時 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)

元民生委員の方やボランティアが中心となり、試行錯誤して作成した手作りゲームやかるた・脳トレパズルの他、季節の歌や軽い体操を行うなど参加者の親睦を図って楽しく行っています。手作りゲームも参加者の意見を聞きながら皆さんで作る参加型のサロンです。

時には、歯科衛生士さんや地域包括支援センターのお話も取り入れています。

皆様のご参加をお待ちしています。
 スタッフ
 本間、稲橋、田島、白倉



第十二回
ななさと親子フェスティバル

十月二十日(日)

素晴らしい晴天に恵まれた中、蓮沼小学校において、自治会連合会・青少年育成会・社会福祉協議会の主催により、区内各種団体をはじめ様々な方のご協力のもと、ななさと親子フェスティバルが3000名を超える多くの家族が参加して、盛大に開催されました。

来賓の皆様のご挨拶から始まり、蓮沼小学校金管バンド「ファンタジークラブ」の演技、しらかば新体操クラブ「AIRY STAR」のダンスによるオープニングセレモニーが披露されました。



ゲームコーナーやクラフトブースでは、親子で力を合わせて様々な手作り作品を作成し、その成果物に大満足の表情が見られました。



さかな釣り「上手に釣れるかな？」

広報部 南雲博品
 村田道子 村田香子

また、今ではなかなか見ることの少なくなった昔遊びの「けん玉・ベーゴマ・竹馬」の競技大会も行われ、子供たちは真剣に勝負していました。
 飲食ブースでは、美味しそうな料理があふれ、飲食エリアでは家族同士がくつろぎながら楽しい時間を過ごしました。
 ハロウィンの仮装、警察車両、消防車両の展示や乗車体験もあり、イベント全体をとおして、親子の絆が深まり、笑顔があふれ楽しい思い出の残るイベントとなったのではと思います。
 参加団体の皆様をはじめ、ご協力いただきました皆様ありがとうございました。



高齢者疑似体験



しらかば新体操クラブ



蓮沼小学校金管バンド



お散歩アークを作ろう!



会場はどこも
 大賑わい

今月の献立は?
ハンバーグ(デミグラスソース)
ポテトサラダ
浅漬け
ご飯 みそ汁
フルーツ(柿、シャインマスカット)
もみじ饅頭



ふれあい会食サービス



正月用寄せ植え



園芸サロン

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

サロンの紹介



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



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Ⅲ



七里コミュニティセンター

毎月第4水曜日
14時～16時
七里コミュニティセンター



ウクレレ演奏
(うんどうサロン入れ替え時間)

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

②世界の名曲



毎月第2火曜日
14時～16時
七里コミュニティセンター

歌声サロン

①童謡・唱歌



子育てサロンⅡ
つくしんぼ



くわしくは、社協事務所にお問い合わせください。
皆様のご参加をお待ちしています。

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

令和5年度事業報告

- 福祉教養講座Ⅱ(11/12)
- 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(年八回)
- ふれあい会食事業(年十回)
- 各自治会敬老会行事への支援
- 七十五歳以上 六、三七八名
- 歳末助け合い助成事業(12/9)
- 対象者 十名 一施設
- 第二十九回ふれあいサロン(9/24)
- 加茂下穂と仲間たち
- 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
- 第十九回ふれあいコンサート(12/3)
- マンドリン演奏とトーク
- 認知症サポーター養成講座(2/20)
- 人生会議(3/6)
- 第五次行動計画検証委員会(3/13)
- 子育てサロン『つくしんぼ』(年十二回)
- うんどうサロンⅠ(年十二回)
- 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



令和5年度各種募金等の実績	
市社会福祉協議会賛助会費	2,825,900円
日本赤十字社員募金	1,703,710円
赤い羽根共同募金	3,223,610円
歳末助けあい募金	861,750円
合計	8,614,970円

ご協力ありがとうございました。
(各募金会等に納付)



情報教室(7/31)
昆虫のおはなし(8/2)
絵画教室(8/16)
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

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。

春季ふれあいコンサート

日時 四月二十九日(月)
十三時三十分～十六時

場所 七里「ミニコミュニティセンター」
多目的ホール

内容 「TJコラボ21」
ギター演奏
(独奏・二重奏・合奏)




福祉教養講座
「さあ始めよう!」人生会議

日時 三月六日(水)
十時～十二時三十分

場所 七里公民館 レクホール

講師 小野田クリニック院長

内容 最期はどのように過ごそうかな? ・どんな治療や介護サービスがあるのかな?



歌声サロン


① 童謡・唱歌
原則第一火曜日
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「ミニコミュニティセンター」
多目的ホール

募集人員 各八〇名



うごきサロン

I 毎月第三木曜日
時間 十三時三十分～十四時三十分

場所 七里公民館 レクホール

募集人員 一五名


II 毎月第一木曜日
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「ミニ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



四月からのサロン参加者募集

赤い羽根共同募金

ふれあいサロン 九、四七五円
ふれあいコンサート 二、一五五円

親子フェスティバル 四三〇円
健康体操 一、二六〇円
歌声サロン① 五、五二〇円
歌声サロン② 二、二〇〇円
小島益栄様 五、〇〇〇円

温かいご支援ありがとうございます。

さいたま市社会福祉協議会

特別賛助会員 一〇 一万円
株タムロン 十〇
株高須自動車 五〇
埼玉東部ヤクルト販売株 〇〇
はすめま保育園 〇〇
株七里ハウジング 〇〇
株マツザワ 〇〇

ご協力ありがとうございます。

【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。

園芸サロン

原則毎月第四土曜日
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おります。



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

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・ご要望がありましたら、当地区社協までお寄せください。

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 JP0122546A0001W
抗菌加工

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。