

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 64 号



十二月二十六日(木) 七里公民館  
クホールにおいて、恒例の書初め教室  
が開催されました。講師は毎年ご指導  
くださる文化書道学会師範の笹田紀香  
先生です。  
今回は午前二十七名、午後二十一名  
の小学生・中学生が参加しました。今  
年のお手本は、小三「みどし」、小四「伝  
える」、小五「美しい空」、小六「強い  
決意」です。  
児童達は、笹田先生の厳しいながら  
も愛情のこもった指導のもと、皆真剣  
に取り組んでいました。そしてベスト  
の一枚を仕上げました。  
冬休み明けにそれを提出しますが、  
各学校で審査をして、優れた作品の児  
童による競書が開催されます。この中  
から更に優れた作品が市展に出されま  
す。その先には県展があります。今回  
の児童の中からクラス代表や学校代表  
が出ることを期待しています。

広報部 原稿 望月健次  
写真 村田香子



第二十回ふれあいコンサート「東京マンドリン宮田楽団」

十二月八日(日)、清水さいたま市長、川原見沼区健康福祉部長、岩田社会福祉協議会見沼区事務所長をお迎えして、七里コミュニティセンターで二十回目のふれあいコンサートが開催されました。

清水市長から、「このコンサートは二十回目を迎えました。生まれた子どもが成人式を迎えるという年月で大変素晴らしいことだと思います。今日行く所がある、今日用があるという生活を通して、貯金ならぬ貯筋に励み、地域のコミュニティを大切にして健康長寿を目指してください。」とのご挨拶がありました。急に冬が訪れたような寒い日でしたが、このコンサートのファンは大変多く、一九〇名の方が参加して、エレガントなマンドリンの響きに耳を傾けました。

第一部は「森を歩こう」「恋はみずいろ」「ラバースコンチェルト」「涙のカノン」「トリッチ・トラッチ・ポルカ」「武蔵野の秋」とプログラムが進み、クラシックからポップスまで幅広いジャンルの曲を楽しみました。

第二部は、「オー・シャンゼリゼ」「愛の讃歌」でフランスに思いを馳せ、「慕情」「太陽がいつぱい」で映画の名場面を思い浮かべた後、日本の歌「丘を越えて」「瀬戸の花嫁」「いい日旅立ち」「川の流れるように」を

会場が一つになって歌いました。

NHK大河ドラマ「光る君へ」のピアノ主体のメインテーマが、マンドリン用にアレンジされた演奏に意表をつかれ、ミュージカルメドレーでは、何の曲が隠れているのか、耳を澄ませました。「マカレナの乙女」「マンボN.O.5」ではマラカスやボンゴによるノリノリの演奏でラテンのリズムを楽しみました。

マンドリン・マンドラ・マンドセロというサイズと音の高さが異なる三種のマンドリンとギター、コントラバスからなる三十人編成のオーケストラで奏でられる様々なジャンルの曲をたっぷり聴くことができました。あつという間の二時間でした。

「アンコール!!」の掛け声に添えて「見上げてごらん夜の星を」とクリスマスメドレーが演奏され、華やかな終演となりました。



さいたま市長 清水市長



なお、当日は「赤い羽根共同募金」に、一〇、二八九円のご協力をいただきました。

ありがとうございました。

広報部 原稿 山岸郁子  
写真 村田道子

アンケート結果から

・優しいマンドリンの音色、宮田会長の曲にまつわるお話も楽しく興味深く聴かせていただきました。とても良かったです。感動しました。  
・「武蔵野の秋」は、情景が目には浮かびます。曲がやさしくきれいでした。心にしみる良い曲でした。素晴らしいかったです。感動しました。  
・青春時代の思い出にひたりました。  
・音楽の素晴らしさを感じる時間でした。  
・マンドリンの優しい音色にすごく癒されます。明日からまた頑張れます。ありがとうございました。



楽器の紹介

# 健康体操

## 「健康寿命を延ばそう」

一月二十六日(日)

参加者 八十一名

元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て健康体操が開催されました。また開催会場である七里小学校の館長先生と田中教頭先生も参加してくれました。

ラジオ体操は、三十分秒で十三種類の動きで構成されていて、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。一つ一つの動きを休憩をはさみながら丁寧に解説していただきます。強弱をつけ、呼吸を止めず、力が入る時は息を吐きながら行うと、普段使っていない筋肉がはつきりと分かってきました。解説どおりに体操を行うと、初めは全身が筋肉痛になる人もいます。

今回は特に転倒予防と、転んでも折れない「骨を強くする運動」を教えてくださいました。

人は年齢を重ねる毎に色々な機能が衰え始めますが、それは①筋肉・②骨・③柔軟性・④血行・⑤感覚機能・⑥代謝・⑦バランスなどで「七つの衰え」と言われています。

この衰えを防ぐには、全身運動が良いとされ、激しいものではなく適度な運動、少し疲れくらい運動をする

のが良く、それにはラジオ体操が一番適しているそうです。

最後は、音楽に合わせて『ラジオ体操第一』を行い講座が終了しました。皆さんも一度は本格的にラジオ体操を行ってみてはいかがでしょうか？

因みに、アシスタントの原川さんはラジオ体操四番目の胸の筋肉を広げる運動が好きです・・・このことです。休憩時間では、色々な方と談笑されていました。

広報部 原稿 田島一枝

写真 井上麻里子

高橋 満 白倉由子



多胡 肇先生

原川 愛さん



参加者と交流

# 子育てサロン 「つくしんぼ」

毎月原則第四水曜日  
午前十時～十二時三十分  
七里コミュニティセンター

子育てサロン「つくしんぼ」は、今年で十六年目を迎えました。就園前のお子さんの遊び場として、お母さん同士のコミュニケーションの場として開催しています。

スタッフによる手遊びや親子のふれあい遊び、絵本の読み聞かせや紙芝居、季節の歌などを歌って楽しんでいきます。

毎月お誕生日のお子さんには、「ハッピーバースデー」の歌を歌ってお祝いをし、ペンダントのプレゼントがあります。時々「風船おじさん」が登場して、風船で作ったアンパンマンや剣、動物などのプレゼントもあります。

また、定期的に見沼区保健センターの保健師による身体計測や健康相談、歯科衛生士の歯磨き指導、栄養士による食事指導、支援課家庭児童相談員による育児



風船おじさん



2024/11/27



相談もあります。毎回親子のふれあいやお母さん同士のコミュニケーションが図れるよう、また気軽に相談ができるようにとスタッフが趣向を凝らしながら開催しています。ハイハイしていた赤ちゃんがいつの間にか歩けるようになっていたり、おしゃべりが上手になっていたり、お子さんの成長ぶりに感動しています。いつでも参加でき、入退場も自由です。是非お気軽に遊びに来てください。スタッフ一同、皆様のご参加をお待ちしています。

広報部 白倉由子



2024/11/17

# うんどう サロンⅢ

令和七年月十六日(木)  
七里コミュニティセンター

「うんどうサロンⅢ」に、九時十五分からは寒い時間にもかかわらず、四十名近い方が集まりました。

会場には椅子が舞台に向かって間隔を取って置かれていて、皆さんそれぞれ友達と話をしながら始まるのを待っていました。

時間になると指導をしてくださる指導員の二人が舞台の上に出て挨拶をした後、さっそくストレッチから始めました。

口の体操「パタカラ」をはじめ、関節をほぐすストレッチを膝、腰、肩、首と順にしていきます。

それから段々と筋を伸ばしたり、関節を回したりと進み、動かす回数も増えていきます。

途中では二回ほど水分補給をしました。

また、三六五歩のマーチの音楽に合わせて、足の血流をよくする運動もあり、楽しくリズムに乗って運動をします。十時十五分までの一時間ですが、皆さん一生懸命取り組んでいて、大変素晴らしいサロンだと思いました。

広報部 越智美和子



2025/01/16



2025/01/16



青少年わくわく  
「愛いっぱい思いやり  
フェスティバル」

二月八日(土)  
七里小学校 体育館において  
青少年育成七里地区会

青少年育成七里地区会が主催し、七里小学校学校運営協議会の協力により「青少年わくわく」が開催されました。開催にあたり、各支部や七里小学校PTA・チャレンジスクールの方々による企画会議によって「開かれた学校」を目指して様々な企画が検討され、子ども達が楽しく参加できる内容となりました。

七里中学校バレー部員十二名もボランティアとして協力してくださいました。

当日は、穏やかな晴天の中、大勢の親子に参加いただきまして、初めに「七里小学校金管バンド」の皆さんによるオープニング演奏が行われ、各ブースではなわとび、紙ひこうき、とんとん相撲、高齢者疑似体験が行われました。

なわとびは、二重とび、後ろまわし、数人による大縄跳びが行われ、年齢別の競技により一位〜三位までの方に賞状が授与されました。

紙ひこうきの的当てでは、紙ひこうき



生じることを知っていただき、困っている高齢者や障がい者を見かけたら手



高年齢者疑似体験は、七里地区社協の体験グッズを使って行われました。高齢になることによつて、体に変化が生じることを知っていただき、困っている高齢者や障がい者を見かけたら手

高年齢者疑似体験は、七里地区社協の体験グッズを使って行われました。高齢になることによつて、体に変化が生じることを知っていただき、困っている高齢者や障がい者を見かけたら手



が真つ直ぐ飛ばず、的当てに皆さん苦労していました。

とんとん相撲では、折り紙でお相撲さんを作り、土俵の外側を指先でトンと叩き、最後まで倒れず残った方が勝ち。未就学児も一緒に一生懸命叩いてわいわい楽しんでいました。

を差し伸べてあげられる地域であつて欲しいことを願つて体験していただきました。

体育館の外では、豚汁が無料配布され、友達同士、親子共々楽しい半日を過ごすことができました。



七里小学校の先生、PTA、各支部の皆様ご協力ありがとうございました。次回をお楽しみに!!



高齢者  
疑似体験を行つて

たくさん子ども達が興味を持ち参加してくれました。

「おばあさんに変身しますよ」と声を掛けながら一つ一つ装着しました。「重い・曲がらない」などと言いながら体験を楽しんでいました。

体験後、皆さん「お年寄りに優しくしよう」と思ってくれたようです。

装着に戸惑いましたが、貴重な体験となりました。

グリーンハイツ 齋藤清恵

公益信託  
加藤記念老人福祉基金  
からの補助金

高齢者疑似体験セット  
「エルダートライフルセット」を  
三セット購入しました。

地域交流の様々な機会を通じて高齢者の疑似体験を行つてもらい、高齢者・障がい者の理解を深め、福祉意識の醸成を図つていきたいと思ひます。貸し出しも行います。是非ご活用ください。



# 第十四回 ななさと親子フエスティバル

十月二十日(日)

秋晴れの爽やかな空の下、蓮沼小学校において「ななさと親子フエスティバル」が盛大に開催されました。本催しは、自治会連合会、青少年育成会、社会福祉協議会による実行委員会が主催し、地区内の各種団体も協力して実施されました。当日は2,000名を超える親子連れが参加し、会場は終始にぎやかな雰囲気にも包まれていました。

フエスティバルは、来賓の皆様によるご挨拶で幕を開け、「蓮沼小学校金管バンド」と「しらかば新体操クラブ」による華やかなオープニングセレモニーが披露され、参加者の皆様を楽しませました。



その後は、親子で笑顔あふれるゲームを楽しんだり、竹とんぼをはじめとするさまざまな手作り体験に夢中になれました。



そして、ハロウィンの仮装コンテストでは、個性あふれるコスチュームが集まり、会場全体が大盛り上がり！家族みんなで笑顔になれる楽しさ満点のイベントとなりました。

ご参加いただいた団体の皆さま、ご協力いただいた皆さまに心から感謝申し上げます。

広報部 原稿 鈴木和央  
写真 望月健次

る企画が盛り沢山でした。ベーゴマなどの昔遊びでは、白熱した真剣勝負が繰り広げられ、大人も子どもも大興奮！さらに、飲食ブースではバラエティ豊かな料理に舌鼓を打ち、レーシングバイクや警察・消防車両の体験乗車では、大迫力の乗り心地を楽しむことができました。



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



ベーゴマ大会

会場は大賑わい



警察・消防車両の乗車体験

# サロンの紹介

## うんどうサロン

毎月第3木曜日(8月を除く)  
13時30分~14時30分  
七里公民館 レクホール  
脳トレ・ストレッチ

## 園芸サロン



原則毎月第4土曜日  
(8月を除く)  
9時30分~12時  
七里公民館 大会議室

## ふれあい 会食サービス



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歳以上の一人暮らし  
(事前申込者のみ)



## 歌声サロン

### ① 童謡・唱歌



毎月第2火曜日  
14時~16時  
七里コミュニティセンター  
多目的ホール



### 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  
多目的ホール



## うんどう サロンⅡ・Ⅲ



Ⅱ 毎月第2木曜日  
Ⅲ 毎月第4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



## 子育てサロン 「つくしんぼ」



原則毎月第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  
保健センター・支援課協力あり

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。

## 令和6年度事業報告

- ・各自治会敬老会行事への支援  
七十五歳以上 六、五六八名
- ・歳末助け合い助成事業(12/6)  
対象者 十一名 一施設 他
- ・能登半島地震被災者支援  
ふれあいコンサート(4/29)  
ギター演奏「TJコラボ2」
- ・第三十回ふれあいサロン(9/29)  
加茂下穂と仲間たち  
トークと音楽アンサンブル&フルートの音色
- ・第二十回ふれあいコンサート(12/8)  
マンドリン演奏とトーク
- ・ななさと親子フェスティバル(10/20)  
福祉教養講座(1/26)
- ・健康体操 健康寿命を伸ばそう  
健康講座(2/27)  
街の整形外科診療所の役割
- ・災害訓練(9/2・12/20)  
(機材の点検・使用方法の確認)
- ・赤い羽根街頭募金(10/1)
- ・第五次行動計画画検証委員会(2/15)
- ・会食ボランティア料理講習会(年十回)
- ・ふれあい会食事業(年十回)
- ・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(年十二回)
- ・うんどうサロンⅢ(年十二回)
- ・歌声サロン①「童謡・唱歌」(年十二回)

- ・歌声サロン②「世界の名曲」(年十二回)
- ・園芸サロン(年十回)
- ・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
- ・情報教室(7/29)
- ・昆虫のおはなし(8/2)
- ・絵画教室(8/20・21)
- ・子ども書き初め会(12/26)
- ・子ども書き初め会(12/26)
- ・広報紙発行(年三回)
- ・いなほ通信発行(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)
- ・高齢者見守り活動(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6年度各種募金等の実績

市社会福祉協議会賛助会費	2,628,600円
日本赤十字社員募金	1,578,280円
赤い羽根共同募金	2,956,247円
歳末助けあい募金	835,900円
合計	7,999,027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

四月からのサロン参加者募集

うんどうサロン

I 毎月第二木曜日  
 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 毎月第二木曜日  
 毎月第三木曜日

III 毎月第二木曜日  
 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  
 原則第一火曜日  
 指導者・加茂下 稔先生  
 参加費：二〇〇円

② 世界の名曲  
 原則第四水曜日  
 指導者・福田京子先生  
 新規歌集代：二〇〇円

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



春季ふれあいコンサート

日時 六月十四日(土)  
 十三時三十分～十六時  
 場所 七里コミュニティセンター  
 多目的ホール

内容 「J」クラブ21  
 ギター演奏(独奏・二重奏・合奏)



健康講座

街の整形外科診療所の役割  
 日時 二月二十七日(木)  
 十三時三十分～十五時三十分  
 場所 七里コミュニティセンター  
 レクリエーションホール

講師 あらい整形外科  
 新井克佳医師

内容 整形外科はどんな時にいくの  
 加齢による体の変化  
 疾患の症状の違い 他



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。

【参加申込書】



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  
 ご協力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 一七、九六〇円  
 ななさと親子フェスティバル 一、二〇〇円  
 ふれあいコンサート一〇、二八九円  
 敬寿園七里ホーム十周年 五、三八五円  
 歌声サロン② 三、六七五円  
 七里駅街頭募金 四、二八円

温かいご支援ありがとうございました。



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、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。  
 地域福祉コーディネーター 人見

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。

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 六八七一九九九七  
 住所 見沼区大谷(二〇三二一) 敬寿園七里ホーム内

この広報紙の発行には、市のふれあい福祉基金の補助を得て作成しています。

