

# いなほ三二通信



No. 27 2012年3月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 1472 (大谷会館内)



## ホームページで最新情報を

— 福祉マップが出来ました —



草木の芽が日々ふくらむ季節になって参りました。

七里地区内の福祉施設マップを作成しました。是非参考にご活用ください。

**七里地区社協のホームページアドレス**

<http://7sato.sakura.ne.jp/>



### 生活を見直そう

内蔵脂肪は、血圧を上げたり高脂血症を起こしやすいと言われています。

1ヶ月間しっかり運動する、歩くと、内蔵脂肪は減ってきます。がんの再発防止に効果があるのも運動、脳卒中や心筋梗塞などの病気の予防でもやっぱり効果があるのは運動です。

魚を食べることも大事です。魚には抗酸化力と血液をサラサラにしてくれるEPAやDHAが含まれています。魚を1日1回は食べる習慣を持ち続けることです。魚を多く食べると心臓病のリスクが減ります。がんになりにくくする食べ物は、キャベツ、ショウガ、ニンニクです。



## 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4金曜日に行っている、ふれあい会食サービスの食事作りをするボランティアを募集します。

募集人員 10名程度

内容 単身高齢者の昼食作り

日時 毎月第2・第4金曜日(8月を除く)

概ね9時～14時

場所 七里公民館 実習室

ご協力いただける方は、地区社協事務所までご連絡ください。

問い合わせ先

七里地区社会福祉協議会

TEL・FAX 687-9997 平日13時～18時



## 3月の行事予定

日	曜日	行事
13	火	歌声サロン
15	木	うどんうサロン
23	金	ふれあい会食
24	土	園芸サロン
28	水	子育てサロン

