

# いなほ三二通信



No. 34 2012年10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)



## 認知症に強い脳を作ろう！



最近、もの忘れやうっかりミスが気になりませんか。認知症は、こうした症状がひどくなって自立した生活が難しくなっていく病気です。研究の進歩から、食べ物に気をつけたり、運動をしたり、頭を使う生活をすると認知症にならずにすんだり、認知症になる時期を遅らせることができる可能性があることがわかってきました。

- 1 有酸素運動をしよう！(ウォーキング、水泳、体操、サイクリング)
- 2 頭を使う生活をしよう！(旅行、料理、パソコン、麻雀、囲碁・将棋、園芸)
- 3 どんな食べ物が効果的か？野菜、果物(ビタミンC、ビタミンE、βカロチン)、魚(DHA・EPA「不飽和脂肪酸」を多く含む青魚など：イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハマチ)を食べよう！



### お知らせ

歳末助け合い事業で、重度障害者(障害者手帳1級をお持ちの方)及び重度障害者のうち介護を必要とする方の代表介護者(ただし、入院や施設に入所している場合を除く)に配分金を支給します。該当する方は、地区社協事務所までご連絡ください。Tel 687-9997

## 赤い羽根共同募金にご協力を!!

## 10月の行事予定

10月1日から12月31日 全国一斉に実施  
埼玉県における共同募金運動は、昭和23年に始まり、今年で65年目になります。

共同募金は、地域福祉を推進する目的で、自分たちの住む地域を自らの手で、誰もが安心して暮せるまちにするために、身近なところで役立てられています。

災害時のボランティア支援、AED設置普及、子育て支援、高齢者見守り活動、福祉車両や特殊浴槽の購入、障害者作業所支援などに使われます。

あたたかいご協力よろしくお願いします。

### 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



日	曜日	行事
1	月	赤い羽根街頭募金
2	火	赤い羽根街頭募金
9	火	歌声サロン
14	日	ななさと親子 フェスティバル
18	木	中間監査
		うどんどうサロン
20	土	園芸サロン
24	水	子育てサロン
26	金	ふれあい会食

※皆様の声をお寄せください。

