

# いなほミニ通信



No. 42 2013年6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)



## 新体制でスタート!

### — 地区社協総会開催 —



初夏の風が吹き抜ける頃となりました。

今年も急に暑くなり、体が慣れていないことから熱中症になる方もいます。

今から暑さに強い体づくりを心がけましょう。(1日30分、週3回、4週間の運動)

先月26日に当地区社協の総会が開催されました。無事すべての議案が可決され、今年度事業がスタートしました。多くの皆様のご参加・ご協力をお待ちしています。

昨年10月から長寿応援制度がスタートしましたが、社協事業はすべて対象となっています。65歳以上の方が対象ですので、まだ手帳をお持ちでない方は是非高齢介護課に申請してください。事業に参加する毎にポイントが得られます。

今年度は皆様のご要望により4月からコミュニティーセンターで歌声サロン②「世界の名曲を歌おう」が開催されています。また、9月のサロンは大宮東警察署とのコラボによる警察音楽隊吹奏楽演奏を予定しています。12月は「10回記念コンサート」を盛大に開催する予定です。今年はワーグナー生誕200年の年でもあります。

どうぞ、ご期待ください。



## 熱中症を防ぐには

### ポイント

- 1 水分補給
- 2 暑さを避けること



### 対策

- ・のどが渴かなくても、こまめな水分・塩分の補給
- ・のどが渴いたと感じたら、必ず水分補給
- ・外出時は体をしめつけない通気性のいい素材の服を着る
- ・室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を活用
- ・高齢者や子どもはこまめに体温測定
- ・外出時はドリンクや扇子を持ち歩く
- ・無理をせずに適度に休憩をとる
- ・日頃から栄養バランスのよい食事をとる

## 6月の行事予定

日	曜日	行事
11	火	歌声サロン①
14	金	3部会会議
18	火	総務部会
20	木	うんどろサロン
22	土	園芸サロン
		理事会
26	水	子育てサロン
		歌声サロン②
28	金	会食サービス

### 問い合わせ先

七里地区社会福祉協議会

TEL・FAX 687-9997 平日13~18時

※ 皆様のお声をお寄せください。



# 6月事業のお知らせ

## ふれあい歌声サロン①(童謡・唱歌を仲間と歌おう!)

日 時：6月11日(火) 13時～15時

会 場：七里公民館 レクホール

持ち物：飲み物

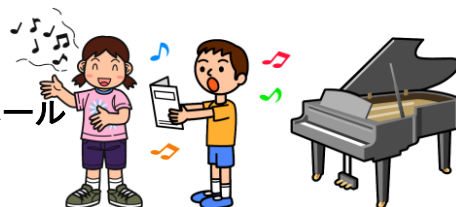


## ふれあい歌声サロン②(世界の名曲)

日 時：6月26日(水) 14時～16時

会 場：七里コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物：飲み物



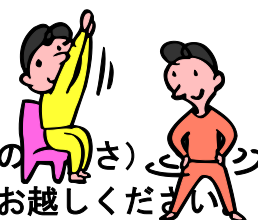
## ふれあいうんどうサロン

日 時：6月20日(木) 13時～15時

会 場：七里公民館 レクホール

内 容：ストレッチ体操・脳トレゲーム・健康講座(定期検診の準備)

持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ、運動のできる服装でお越しください



## 園芸サロン(両神花ショウフ園観賞会)

日 時：6月22日(土) 午前7時 七里公民館集合(雨天決行)

場 所：秩父 両神国民休養地花菖蒲園・秩父ミュージックパーク

参加費：実費(バス代 3,000円程度)

持ち物：お弁当・飲み物・敷物・雨具・筆記用具

対象者：園芸サロン参加者及び七里地区在住者(定員21名)



## 子育てサロン「つくしんぼ」

日 時：6月26日(水) 10時～11時30分

場 所：七里コミュニティセンター 第2集会室・和室

内 容：親子遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流(保健センターによる計測・相談)

持ち物：飲み物

対象者：0歳から就学前の親子(自由参加)



## ふれあい会食サービス(登録者のみ)

日 時：6月28日(金) 11時～13時

場 所：七里公民館 レクホール

※ 現在キャンセル待ちの状態です。大変ご迷惑をお掛けしています。



問い合わせ先：七里地区社会福祉協議会

電話・FAX 048(687)9997 平日13時～18時

※「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

