

いなほニ通信



No. 47 2013年11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)



日頃から家庭で行えるインフルエンザ対策



冬の訪れが間近に感じられる今日この頃でございます。
今年もインフルエンザの感染の情報を耳にする季節となりました。
インフルエンザにかからないよう日頃から注意しましょう。

うがいをしよう

- 1 毎年インフルエンザワクチンを接種しましょう。
- 2 手をよく洗いましょう。(流水と石鹸でまたは手指消毒薬)
- 3 目・鼻・口にさわらないようにしましょう。
- 4 咳やくしゃみをするときは口をティッシュなどで覆いましょう。



手をあらおう



- 5 頻繁に触れるものは清潔にしましょう。
塩素系やアルコールを含んだ消毒薬を使う。水ふきでも十分です。
- 6 病気の人との濃厚な接触は避けましょう。(解熱後2日間まで)
- 7 人ごみをさけましょう。(外出時にはマスクを着用)
- 8 体調の悪いときは家で休みましょう。(少なくとも解熱後2日間は家で安静)



七里ふれあいコンサート

内容 ワークナー・ヴェルティ生誕200年を記念して

加茂下鶴先生と仲間達のオペラ鑑賞とトーク
東京マンドリン宮田楽団(30名)の演奏

日時 12月1日(日) 12:30~15:30

会場 七里コミュニティセンター 多目的ホール

対象者 七里地区在住者(小学生以上)

募集人員 約190名(応募多数の場合抽選)

参加費 無料

申込先 往復はがき(1通1家族)に、住所・参加

希望者全員の氏名(ふりがな)・電話番号・年齢又は
学年を記入し、下記までお送りください。

皆様のご参加をお待ちしています。

337-0014 見沼区大谷 1472 (大谷会館内)

※コンサート終了後、野菜の販売を予定しています。

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

※ 皆様のお声をお寄せください。

11月の行事予定

日	曜日	行事
2	土	理事会
5	火	事業部会
10	日	広報部会
12	火	歌声サロン① ウォーキング
13	水	福祉教養講座
16	土	園芸サロン
21	木	うんどうサロン
22	金	ふれあい会食
27	水	子育てサロン 歌声サロン②



11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：11月12日(火) 13時～15時

会場：七里公民館 レクホール

持ち物：歌集・飲み物 ※ 参加者多数により新規受付中止



ふれあい歌声サロン②(世界の名曲を歌おう!)

日時：11月27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：歌詞・飲み物 ※ ご参加をお待ちしています。



ふれあいうんどうサロン

日時：11月21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(関節保護・筋力向上体操)

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 ～紅葉・もみじ狩り～ 新宿御苑

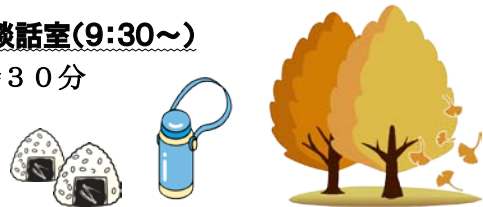
日時：11月16日(土) 雨天の場合：七里公民館談話室(9:30～)

場所：新宿御苑 集合：大宮駅まめの木 8時30分

内容：公園内の紅葉の観賞と解説、情報交換

持ち物：お弁当・水筒・敷物・筆記用具

交通費：900円 入園料：200円



子育てサロン「つくしんぼ」

日時：11月27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 など

持ち物：飲み物

(家庭児童相談員による子育て相談あり)

対象者：0歳から就学前の子と保護者(自由参加)



ふれあい会食サービス(登録者のみ)

日時：11月22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。



ふれあいうオーキング ～見沼田圃の散歩みち～

日時：11月12日(火) 9時～15時 七里公民館玄関前9時集合

霧雨程度の場合は決行 大雨の場合は中止

場所：七里公民館～氷川女体神社 約8km強 解説付き

持ち物：お弁当、水筒、敷物、帽子、交通費(230円)



福祉教養講座 ～今日からできる認知症予防と対策～

日時：11月13日(水) 10時～12時

場所：七里公民館 レクホール

講師：見沼区東部圏域地域包括支援センター

内容：認知症と物忘れの違いについて、認知症予防となる運動・脳トレ・食事について



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。

