

# いなほ三二通信

No. 48 2013年12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)



## こんな人は、ぜひ血圧測定を!

初冬の寒さが身にしみる頃となりました。

血圧は体重や体温が変動するように、一日のうちでも日中は上昇し夜間は下降しています。また運動や入浴など、行動によっても上下します。精神状態の影響も大きく、ストレスを感じると高くなり、リラックスすると下がります。

お酒を飲み過ぎたり、塩分の多い食事を取ったりした翌日は血圧が上昇する傾向がありますし、しっかり運動すると血圧は下がることが多いということです。

**下記の項目のうち思い当たるものが3つ以上ある人は、血圧測定をおすすめします。**

- ・日頃歩くことが少ない。
- ・生活のリズムが不規則。
- ・お酒をよく飲む。
- ・親が高血圧
- ・味の濃い食事が好き。
- ・完璧主義でイライラすることが多く、人には負けたくない。
- ・満腹になるまで食べないと気が済まない。
- ・喫煙の習慣がある。
- ・階段や坂を歩くのがつらい
- ・外食やコンビニ弁当などをよく利用する。
- ・野菜や果物をあまり食べない。

**30日間程度測定することにより、信頼性の高い数値が得られ、体調と血圧値の関係も見えてきます。**

## 冬休み書初め教室

内容 冬休みの課題 「書初め」

日時 12月26日(木)

① 10:00~12:00

② 14:00~16:00

会場 七里公民館 レクホール

講師 文化書道学会師範 笹田紀香氏

対象者 七里地区在住の小学3年生~中学生

定員 各30名(先着順)

費用 無料

持ち物 書初めの道具、書初め用紙、お手本  
雑巾、新聞紙、敷物、上履き

申込先 七里公民館窓口または電話にて

平日9:00~17:00のみ

皆様のご参加をお待ちしています。

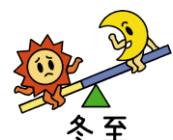
## 12月の行事予定

日	曜日	行事
1	日	コンサート
6	金	歳末たすけあい事業
10	火	歌声サロン①
18	水	子育てサロン
		歌声サロン②
19	木	うんどうサロン
20	金	ふれあい会食
21	土	園芸サロン
26	木	子ども書き初め会
27	金	仕事納め

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



# 12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：12月10日（火）13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

持ち物：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：12月18日（水）14時～16時

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物：飲み物

※ ご参加をお待ちしています。



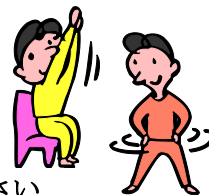
## ふれあいうんどうサロン

日時：12月19日（木）13時～15時

場所：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（太極拳）

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（今回は、事前申し込みが必要です。）

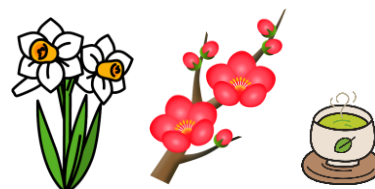
日時：12月21日（土）9時30分～12時

場所：七里公民館 大会議室

内容：正月用飾り作り（実費1組1,200円）、情報交換

持ち物：筆記用具・飲み物・スーパーの袋・新聞紙

自宅での栽培・剪定等でお困りの鉢物など



## 子育てサロン「つくしんぼ」（保健センター 歯科衛生士・栄養士による相談）

日時：12月18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

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：12月20日（金）11時～13時

会場：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。



## 七里ふれあいコンサート ～ワーグナー・ヴェルディ生誕200年を記念して～

内容：加茂下稔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の演奏

みなさんと一緒に歌いましょう

日時：12月1日（日）12時30分～15時30分

会場：七里コミュニティセンター 多目的ホール

※ 事前申込による入場券をお持ちの方に限られます。

当日は、コミュニティセンター玄関前の自転車置き場において野菜の販売を実施



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。

