



## 在宅介護・療養で気をつけること

— お年寄りの安心・安全な暮らし —

草木の芽が日々ふくらむ季節になって参りました。  
 全国で介護を受けている人は約450万人、寝たきりの人は約110万人です。  
 介護や療養が必要なお年寄りの生活には、様々な配慮が必要です。

- 1 **笑顔で接しましょう。**  
 笑顔は安心のよりどころです。認知症の予防にもなります。
- 2 **出来ることは自分でやらせましょう。**  
 ただし、できないことには手を貸しましょう。
- 3 **水分や食べ物の取り方に注意しましょう。**  
 水分不足で食欲や元気がなくなり意識障害になることがあります。  
 こまめに水分を取れるようにしましょう。
- 4 **昼と夜のメリハリをつけましょう。**  
 睡眠のリズムが弱く昼夜逆転が起きやすいので、家族と一緒に生活パターンができるようにしましょう。



**重度要介護高齢者紙おむつ等支給事業**  
 常時おむつを使用している在宅の高齢者に対し、毎月1回紙おむつ、おしりふき、使い捨て手袋を紙おむつ等支給利用券と引き換えに支給する制度です。  
 詳しくは、見沼区役所 高齢介護課 ☎ 681-6067にお問い合わせ下さい。

## 会食ボランティア募集

ひとり暮らしの高齢者を対象とする、ふれあい会食事業の食事作りをするボランティアを随時募集しています。

**内容** 単身高齢者の昼食作り  
 (献立の作成・食材の購入・食事づくり)

**日時** 毎月第2・第4金曜日(8月を除く)  
 概ね9時～14時

**会場** 七里公民館 実習室

**対象者** 七里地区在住者(女性のみ)

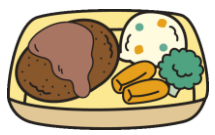
ご協力いただける方は、地区社協事務所までご連絡ください。

## 3月の行事予定

日	曜日	行 事
11	火	歌声サロン①
20	木	うどんサロン
22	土	園芸サロン
26	水	子育てサロン
		歌声サロン②
28	金	ふれあい会食

**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：3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

※ 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：3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

※ ご参加をお待ちしています。



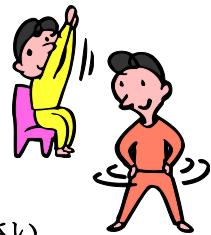
## ふれあいうんどうサロン

日時：3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・生活機能体力測定

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

日時：3月22日(土) 9時30分～12時

場所：七里公民館 大会議室

内容：植物の植生・育て方、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」(支援課 家庭児童相談員による相談あり)

日時：3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 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)

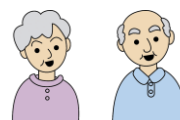


## ふれあい会食サービス(登録者のみ)

日時：3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。

