

いなほ三二通信



No. 54 2014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)



地区社協事務所年内に移転!! — 総会無事終了 —



初夏の風が吹き抜ける頃となりました。

天候が不順のため体がついていけず体調をくずしておられませんか？

運動するにはよい季節となりました。少し早起きをして体を動かすなど、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18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。

今年^は長年の懸案でありました地区社協事務所が、東宮下団地隣に建設中の福祉施設(敬寿園七里ホーム)の一角に移転する予定です。秋に完成、年内には移転する予定です。地域の交流スペースも出来ますので、どうぞ、ご期待ください。

ふれあい会食事業は今年2月で20年を迎えました。回数にして220回です。20年に亘り単身高齢者の食事作りに携わり、高齢者の健康と交流の促進に多大な貢献をされた8名の方々に、山田会長から感謝状が贈呈されました。

生活習慣改善のために!!

減塩の5つのポイント

- むりせず徐々に薄味に
- くふうのコツは、ダシとすっぱさ、香ばしさ
- みそ汁やスープは飲み干さない
- なじみの店なら「薄味で」と注文を
- しょうゆはかけずにつけましょう



体重の増加を防ぐ5つのポイント

- ふだんからバランスの良い食事を
- とけいを見て! 3食規則正しく
- らくに続けられる運動を
- なるべく毎日体重測定
- いつも腹8分目で



6月の行事予定

日	曜日	行事
10	火	歌声サロン①
19	木	うどんサロン
21	土	園芸サロン
		理事会
25	水	子育てサロン
		歌声サロン②
27	金	会食サービス

お問い合わせは
 七里地区社会福祉協議会
 ☎・FAX 687-9997 平日 13時~18時

会食ボランティア募集中

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）

日時：6月25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。



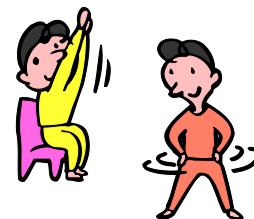
ふれあいうんどろサロン

日時：6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（熱中症対策）

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 ～水郷潮来あやめまつり～（事前申し込みが必要です。）

日時：6月21日（土）七里公民館玄関前6時集合

場所：水郷佐原水生植物園、潮来あやめ園、香取神社、鹿島神宮

内容：あやめ観賞・解説、交流

持ち物：お弁当、飲み物、敷物、雨具 定員：25名

参加費：実費 約3,000円（バス代2,000円・入園料700円）



子育てサロン「つくしんぼ」

日時：6月25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身体計測）

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27日（金）11時～13時

場所：七里公民館 レクホール

対象者：70歳以上単身者（事前に担当民生委員及び地区社協へ申し込み）



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。

