



いなほ三二通信



No. 63 2015年3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 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)



健康のススメ



— 毎日ラジオ体操・1万歩運動 —



草木の芽が日々ふくらむ季節になって参りました。

今年もNHKテレビ・ラジオでおなじみの体操指導者多胡肇先生をお招きして「福祉教養講座Ⅱ」を開催しました。多くの方々に参加していただき効果をあげるラジオ体操を学びました。

ラジオ体操第1は、3分10秒で13種類の動きで構成され、「有酸素運動・筋トレ・柔軟」の3つの要素を兼ね、筋肉や関節を効果的に動かすことができます。

人は加齢とともに7つの機能「筋肉・骨・反射神経・柔軟性・感覚機能・代謝・バランス」が衰えるそうです。その予防には、全身を動かす（筋肉トレーニング）、有酸素運動・ストレッチを行うことが大切です。

ラジオ体操は、7つの機能の衰えを予防する最適な全身運動です。

また、毎日1万歩の運動も有効です。中性脂肪が低下し、HDL（善玉）コレステロール値等が向上します。年間医療費を抑制し、筋力アップが図られるなどの成果がみられます。

もうすぐ春です。ラジオ体操やウォーキングを始めて見てはいかがでしょうか？



春分の日



ふれあいウォーキング

一見沼代用水西縁から東縁の桜並木を歩こう

日時 平成27年4月7日(火)9時～15時

午前9時 七里公民館玄関前集合

霧雨程度の場合は決行 大雨中止

コース 七里公民館～氷川女体神社

往復 約8km強

持ち物 お弁当、水筒、敷物、帽子

対象者 七里地区在住者

募集人員 約40名

参加費 路線バス代 約200円

申込受付 3月25日(水)～3月31日(火)

申込先 七里地区社会福祉協議会



3月の行事予定

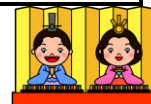
日	曜日	行事
10	火	歌声サロン①
12	木	施設見学会
14	土	園芸サロン
19	木	うんどうサロン
25	水	子育てサロン
		歌声サロン②
27	金	ふれあい会食

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



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10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25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。



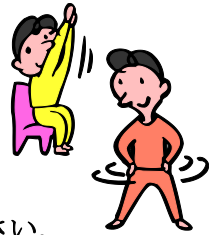
ふれあいうんどうサロン

日時：3月19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 「水戸の梅まつり」観賞会 (事前申し込みが必要です。)

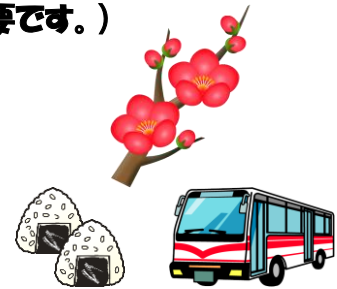
日時：3月14日(土) 七里公民館玄関前 7:00集合

場所：水戸の偕楽園 偕楽園の梅林、好文亭

内容：梅の観賞と解説、交流

持ち物：お弁当・飲み物・敷物・雨具・筆記用具

交通費：実費 約3,000円(バス代) 定員：30名



子育てサロン「つくしんぼ」(支援課 保育コーディネーターによる相談あり)

日時：3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 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)

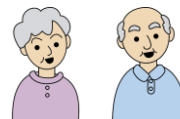


ふれあい会食サービス(登録者のみ)

日時：3月27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。

