

# いなほ三二通信

No. 72 2015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 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)

## インフルエンザの予防と対策

初冬の寒さが身にしみる頃となりました。

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。

- 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。  
咳エチケット ⇒ 感染拡大を防止しましょう。
- 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)

うがいしよう



手をあらおう



## 冬休み書初め教室

内容 冬休みの課題 「書初め」  
 日時 12月25日(金)  
 ① 9:30~11:30  
 ② 13:00~15:00  
 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20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
4	金	歳末たすけあい事業
6	日	コンサート
8	火	歌声サロン①
10	木	うんどうサロンⅡ
16	水	子育てサロン
		歌声サロン②
17	木	うんどうサロンⅠ
18	金	ふれあい会食
		事務所大掃除
19	土	園芸サロン
25	金	子ども書き初め会
		仕事納め

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



# 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8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16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。



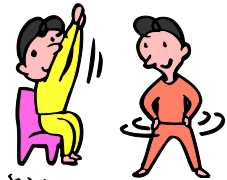
## ふれあいうんどうサロンⅠ（登録者のみ） 新規受付中止

日時：12月17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（認知症パートⅠ）

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。



## ふれあいうんどうサロンⅡ（登録者のみ） 新規受付中止

日時：12月10日（木）10時～12時

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム

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19日（土）9時30分～12時

場所：七里公民館 大会議室

内容：正月用寄せ植え（実費2,000円前後）、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



## 子育てサロン「つくしんぼ」（保健センター）

日時：12月16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

※ 栄養士・歯科衛生士による相談あり

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18日（金）11時～13時

会場：七里公民館 レクホール

※ 参加ご希望の方は担当民生委員または地区社協事務所までご連絡を!



## 七里ふれあいコンサート（第12回）

内容：マンドリン演奏・アカペラ・エレクトーン演奏  
みなさんと一緒に歌いましょう

日時：12月6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

※ 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。

