

いなほ三二通信



No. 74 2016年2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)

健やかに歳を重ねて長寿を楽しもう

「梅一輪一輪ほどのあたたかさ」とは申しますが、寒い日が続いております。

現在、インフルエンザが流行しつつあります。外出後は手洗いとうがいをしっかり行いましょう。

【健康長寿の秘訣とは】

「腹八分に病なし、腹十二分に医者足らず」ということわざがありますが、これは健康長寿においても、大切なことです。様々な記憶から、長寿者には小食の人が多かったことがわかっています。食べ過ぎは、肥満や高血圧などの生活習慣病につながり、動脈硬化や脳出血を引き起こす上、欧米食（高脂肪食）に偏った食生活は、がんなどの病気を招く要因となります。健康長寿のためには、こうした病気を遠ざけること。そして、足腰の筋力を保って、いつまでも自由に動ける体を維持することが大切です。

「三大疾患」を遠ざける3カ条

1 規則正しい生活

普段から早寝早起きを心がけ、十分な睡眠をとりましょう。規則正しい生活は血圧や血糖のコントロールにもよい影響が。

2 栄養バランスのとれた食事

一汁三菜を基本とし、野菜や海藻をしっかりとって、ビタミンやミネラル、食物繊維などが不足しないように。塩分、脂質、糖質のとり過ぎにはご注意ください。

3 毎日の運動習慣

肥満や病気を遠ざけ、負けない力を強くします。ストレス解消にも。毎日、体操やウォーキングをしたり、時には気晴らしを兼ねてハイキングに出かけるのもいいですね。

花粉症の対策

- ・花粉が多く飛びそうな日は外出を避ける
- ・マスク、帽子、メガネでガードする
- ・花粉の付きにくい服装を着る
- ・花粉を室内に入れない
- ・手洗い、うがい、洗顔をしっかりとする
- ・ぬれた雑巾で室内の拭き掃除を
- ・洗濯物は午前中に干す
- ・ストレスをためない

2月の行事予定

日	曜日	行事
6	土	福祉教養講座Ⅱ
7	日	理事会
9	火	歌声サロン①
18	木	うんどうサロンⅠ
19	金	行動計画検討委員会
24	水	子育てサロン 歌声サロン②
26	金	ふれあい会食
27	土	園芸サロン

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

2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：2月9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：2月24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：2月18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（認知症予防）

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：2月27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

自分での栽培・剪定等でお困りの鉢物など



子育てサロン「つくしんぼ」（春野児童センター保育士による親子体操他）

日時：2月24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：2月26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!



福祉教養講座Ⅱ 健康体操 ～健康寿命を伸ばそう～

内容：痛みの出やすい腰・膝・首・肩に効果的な「たご体操」他

講師：NHKテレビ・ラジオ体操指導者 多胡 肇氏

日時：2月6日（土）10時～12時

会場：さいたま市立七里小学校 体育館

持ち物：室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物（運動しやすい服装）

※ 事前申込の方に限られます。



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。

