

いなほ三二通信



No. 95 2017年11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)



栄養・運動で心身の活力向上



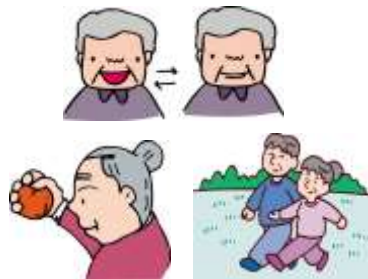
高齢になると心身の活力が大きく落ちてきます。心身の衰えを取り戻すためには、肉類も含めてしっかり食べて日常的に運動をするほか、社会活動に積極的に参加して活力を維持していきましょう。予防効果の高い「おもりを使った体操」などを行うほか、口腔ケアで認知症・肺炎を予防しましょう。

3つ以上該当すると改善の必要がある。

- ・意図しない年 4.5 kg以上の体重減少
- ・握力の低下
- ・疲れやすい
- ・歩く速度の低下
- ・身体活動量の低下など

改善対策

- ・しっかり食べられるよう、口腔をケアする
- ・筋肉を保つため、肉類もしっかり食べる
- ・有酸素運動と筋トレを無理のない範囲でする
- ・ボランティアなど、社会活動に参加する



七里ふれあいコンサート

内容 東京マンドリン宮田楽団 (30名) の演奏
エレクトーン演奏とみんなで歌おう

日時 12月3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

対象者 七里地区在住者(小学生以上)

募集人員 約190名(応募多数の場合抽選)

参加費 無料

申込先 往復はがき(1通1家族)に、住所・参加希望者全員の氏名(ふりがな)・電話番号・年齢又は学年を記入し、下記までお送りください。

皆様のご参加をお待ちしています。

337-0014 見沼区大谷 2022-1(敬寿園七里ホーム内)



11月の行事予定

日	曜日	行事
1	水	ウォーキング
9	木	うんどうサロンⅡ
12	日	理事会
14	火	歌声サロン①
15	水	生活支援講習会
16	木	うんどうサロンⅠ
17	金	レゾカエ『縁がわ』
18	土	炊き出し訓練
22	水	子育てサロン
		歌声サロン②
24	金	ふれあい会食
25	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

会食ボランティア募集中



11月事業のお知らせ

子育てサロン「つくしんぼ」(ご参加をお待ちしています。) 歯科衛生士協力

日時：11月22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)



園芸サロン ご参加をお待ちしています。

日時：11月25日(土) 9時30分～12時

場所：七里公民館 レクホール

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



ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上単身者

日時：11月24日(金) 11時～13時

場所：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!



ふれあいうんどろサロンⅠ(現在キャンセル待ちの状況です。)

日時：11月16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(関節保護・筋力向上体操)

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。



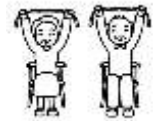
ふれあいうんどろサロンⅡ(事前申し込みが必要です。)

日時：11月9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(下足袋)、運動のできる服装でお越しください。



ふれあい歌声サロン①(童謡・唱歌を仲間と歌おう!)

日時：11月14日(火) 13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

持ち物：飲み物

※ 現在キャンセル待ちの状況です。

参加ご希望の方は必ず地区社協事務所にご連絡ください。



ふれあい歌声サロン②(世界の名曲を歌おう!)

日時：11月22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。



オレンジカフェ「縁がわ」 ご参加をお待ちしています。(作業療法士協力)

日時：11月17日(金) 13時30分～15時30分

場所：敬寿園七里ホーム 多目的スペース

内容：脳トレ・情報交換 他 参加費：100円(茶菓代)



福祉教養講座Ⅱ『健康生活支援講習会』～地域における高齢者支援のための知識～

日時：11月15日(水) 13時～15時30分

場所：七里公民館 レクホール

持ち物：筆記用具・飲み物



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。

