

# いなほ三二通信

No. 98 2018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)

## 地域での見守りの大切さ

「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。

### 【ご近所で見守り活動できていますか】

核家族化などでひとり暮らしの人の増加、少子高齢化、近所づきあいの希薄化などにより、かつての地域社会であれば防げたかもしれないトラブルが増えています。特にひとり暮らしの高齢者や孤立した家族、障害者、外国人などが支援を必要としています。

**孤立死(孤独死)、虐待の増加、災害時に対応できない、悪質商法などの被害にあう、犯罪の発生、自殺**などです。これらのトラブルを少しでも防ぐために、地域の皆さんに協力していただきたいのが、**見守り活動**です。

### 見守りとはこんなこと

「見守り」活動は「気づき」(見つけること)から専門家などに「つなげる」活動です。地域の誰もが少しだけ見守りに参加することで、多くの人を支えることができます。

特別に時間を割いて何かをするのではなく、日常業務や生活のなかで「それとなく注意を払う」「さりげなく様子を見る」よう、ご協力をお願いいたします。

例) ①郵便物や新聞がたまっている。

②夜になっても明かりがつかない。昼になっても明かりがついている。

③洗濯物が何日も干したままである。

④窓、カーテン、雨戸が開閉された様子がない。

⑤家や庭が荒れている、変なおいがする。 など

## いきいき百歳体操

～みんなで健康寿命を延ばそう～

「いきいき百歳体操」は、手首・足首におもりを巻いて行う介護予防体操です。6種類からなる体操で、足腰や肩の筋肉を鍛えて転倒しない体づくりが行えます。おもりの量を変えて、自分の体力に応じた体操ができます。

各地域に「いきいきサポーター養成講座」や「ますます元気教室」を終了した方々を中心に、理学療法士の支援を受けて自治会館等で体操が開催されています。

おもりは「区役所の高齢介護課」で貸し出しを行っています。(TEL 681-6068)

## 2月の行事予定

| 日  | 曜日 | 行事         |
|----|----|------------|
| 6  | 火  | 広報部会       |
| 7  | 水  | 総務部会       |
| 8  | 木  | うんどうサロンⅡ   |
|    |    | うんどうサロンⅠ   |
| 12 | 月  | 理事会        |
| 13 | 火  | 歌声サロン①     |
| 17 | 土  | レヅカフェ『縁がわ』 |
| 23 | 金  | ふれあい会食     |
| 24 | 土  | 園芸サロン      |
| 28 | 水  | 子育てサロン     |
|    |    | 歌声サロン②     |

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

# 2月事業のお知らせ

## 子育てサロン「つくしんぼ」(春野児童センター 児童厚生員による親子体操)

日時：2月28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：2月24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：2月23日(金) 11時～13時

場所：七里公民館 レクホール

対象者：75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)



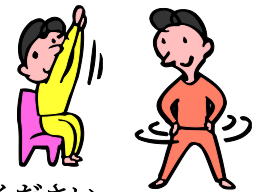
## ふれあいうんどうサロンI(登録者のみ) 新規受付中止

日時：2月8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・脳トレ

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(事前申し込みが必要です。)

日時：2月8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：2月13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(世界の名曲を唄おう!)

日時：2月28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：2月17日(土) 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)



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。

