

いなほ三二通信

No. 100 2018年4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)

「もの忘れ検診」をご存知ですか？

～認知症の早期発見、早期治療のために～

春の日差しがふりそそぐ好い季節になりました。

認知症は、早期発見が重要です。もの忘れ検診を受診して、認知症の適切な治療や、認知症予防に生かしてください。

この検診は、簡単なチェックリストを用いて、認知症の有無について簡易的に検査するもので、認知症の診断を行うものではありません。

さいたま市では、65歳、70歳、75歳、80歳になる方で、これまでに医療機関で認知症の診断を受けていない方が対象です。検診にかかる費用は無料ですが、認知機能の低下が疑われ、専門医に受診する場合は、別途医療費が発生します。

認知症になるリスクを高めるもの・・・糖尿病（特に食後高血糖）、高血圧、喫煙

〃 リスクを下げるもの・・・運動・野菜豊富な和食 + 乳製品

新うんどうサロンⅢ

—新規開設のお知らせ—

4月より新たに、「うんどうサロンⅢ」を開設いたします。簡単なストレッチ体操と脳トレ体操を行います。どうぞお気軽にご参加ください。

日時 平成30年4月19日(木) 10:00～12:00
(4月より原則毎月第3木曜日 8月除く)
(4/19-5/17-6/21-7/19-9/21-10/18
11/15-12/20-1/17-2/21-3/28)

会場 七里コミュニティセンター 多目的ホール

内容 脳トレ体操・ストレッチ体操・交流 など

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、室内用運動靴

主催 七里地区社会福祉協議会

共催 七里コミュニティセンター

問合せ・申込先 七里地区社会福祉協議会

4月の行事予定

日	曜日	行事
7	土	ウォーキング
10	火	歌声サロン①
12	木	うんどうサロンⅡ
		会計監査
17	木	レヅカフェ『縁がわ』
19	木	うんどうサロンⅢ
		うんどうサロンⅠ
20	金	総務部会
25	水	子育てサロン
		歌声サロン②
27	金	ふれあい会食
28	土	園芸サロン
		理事会

会食ボランティア募集中

お申し込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで 687-9997

平日13時～18時

4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。) 家庭児童相談員

日 時：4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)



園芸サロン ご参加をお待ちしています。

日 時：4月28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



ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上単身者

日 時：4月27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!

ふれあいうんどうサロンⅠ(事前申し込みが必要です。)

日 時：4月19日(木) 13時～15時
場 所：七里公民館 レクホール



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：4月12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



新ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日 時：4月19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：4月10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!) ※ ご参加をお待ちしています。

日 時：4月25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



オレンジカフェ「縁がわ」 ご参加をお待ちしています。

日 時：4月17日(火) 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)



ふれあいうオーキング ※ご参加をお待ちしています。

日 時：4月7日(土) 9時～15時 七里公民館玄関前9時集合
霧雨程度の場合は決行 大雨の場合は中止
コース：七里公民館～さぎ山記念公園と見沼田んぼ 約8km強
持ち物：お弁当、飲み物、敷物、帽子



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。

