

# いなほ三二通信



No. 102 2018年6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)



## 振り込め詐欺にご注意!!

### — 被害防止のカギは家族の絆 —



大宮東警察署管内において、振り込め詐欺被害が多発しています。被害者の9割が「私は騙されない。」と思っています。騙されないために、家族で「合言葉」を決めておきましょう。

息子や孫、時には娘などを名乗り、「携帯電話の番号が変わった。」「会社の小切手（通帳など）が入った鞆を失くした。」「取引で至急現金が必要だ。」などとだまし、現金を騙し取る手口です。「携帯電話の番号が変わった、代わりの者が取りに行く」は詐欺です。

#### 防止対策



- ・大切なお金は見知らぬ人には渡さない、振り込まない。
- ・ATMからお金は戻らない。



☆おかしいと感じたら、警察に通報してください。大宮東警察署 ☎ 662-0110

## 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。

平成30年度さいたま市ますます元気教室（百歳体操）への募集が始まりました。公民館・コミュニティセンターで開催されます。参加対象者は市内在住の65歳以上の方です。参加ご希望の方は見沼区役所高齢介護課または地域包括へお問い合わせください。

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

## 6月の行事予定

| 日  | 曜日 | 行事         |
|----|----|------------|
| 4  | 月  | 3部会        |
| 12 | 火  | 歌声サロン①     |
| 14 | 木  | うんどうサロンⅡ   |
| 16 | 土  | 理事会        |
| 17 | 日  | レゾカフェ『縁がわ』 |
| 21 | 木  | うんどうサロンⅢ   |
|    |    | うんどうサロンⅠ   |
| 22 | 金  | 会食サービス     |
| 23 | 土  | 園芸サロン      |
| 27 | 水  | 子育てサロン     |
|    |    | 歌声サロン②     |

お申込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中

# 6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。) 保健センター

日時：6月27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：6月23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：6月22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：6月21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：6月14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

## 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：6月21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：6月12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：6月27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：6月17日(日) 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。

