

いなほ三二通信



No. 103 2018年7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)



熱中症に気をつけよう!



空の青さが夏らしい輝きを増して参りました。

涼しい日が続いた後、急に暑くなった日や猛暑が予想される日は熱中症発生の危険性が高まります。気温が20度台でも湿度が高い時は、熱中症になると言われています。特に幼児や高齢者は熱中症には十分気をつけましょう。無理をしないで上手にエアコンなどを利用するとともに、水分補給を欠かさないなど体調管理をしてください。

7月～8月は会員募集強化期間です。

「個人・団体賛助会員」は年間を通じて募集しております。地区内で集められた募金が補助金として還元され、敬老会事業やふれあい会食事業等に支出されています。

地域福祉活動を進める上での重要な財源です。今年も皆さまのご協力をお願いいたします。

社協会員の種別と会費

一般賛助会員 (年間)	一口	300円
個人賛助会員 (年間)	一口	1,000円
団体賛助会員 (年間)	一口	5,000円
特別賛助会員 (年間)	一口	10,000円

みんなで進める
地域の福祉

ご協力をお願いいたします。



パタカラ体操



かむ力や飲み込む力を保つ (口の健康維持)

食べこぼしが増えたり、むせてしまったりするなどの症状はありませんか?

口の機能の衰えが食欲の低下や栄養状態の悪化をもたらします。放っておくと、誤って食べ物などが気管に入る誤嚥を招きます。

症状を予防する体操

- 1 唾液の分泌を促す唾液腺マッサージ
(奥歯の周囲、エラの下、あご裏の中央)
- 2 パタカラ体操
「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」
「パタカラ、パタカラ、パタカラ」
と大きな声で、早口で繰り返す。



7月の行事予定

日	曜日	行事
10	火	歌声サロン①
12	木	うんどうサロンⅡ
		広報部会
17	火	ホリゾ Cafe 『縁がわ』
19	木	うんどうサロンⅠ
		うんどうサロンⅢ
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

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



7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：7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：7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

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：7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：7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：7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

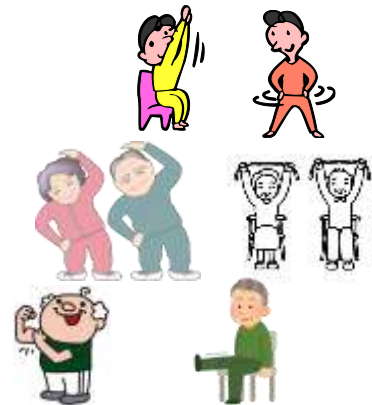
ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：7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：7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。

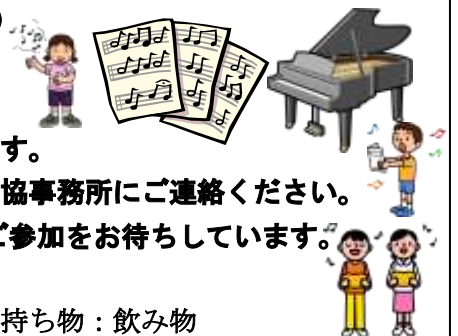
参加ご希望の方は必ず地区社協事務所にご連絡ください。

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：7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：7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)



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。

