

いなほ三二通信

No. 108 2018年12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

初冬の寒さが身にしみる頃となりました。

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」百歳体操などを行うほか、口腔ケアで認知症や誤嚥性肺炎を予防しましょう。

いきいき百歳体操をはじめてみましょう。

「いきいき百歳体操」とは、日常生活の動作に必要な筋力アップの効果がある6種類の体操です。継続することで、「歩くのが楽になった」「膝痛がよくなった」などの効果が期待できます。

運動方法

重さ200g単位で変えられるおもりバンドを使用します。1200gまで増やすことが可能です。体操の効果が実感でき、ステップアップの楽しみもあります。



凧作り・凧あげ

～むかし遊び第2弾～

開催日：平成31年2月16日(土)

会場：さいたま市立東宮下小学校
体育館および校庭

時間：受付13:00～ 開始13:30～15:00

参加費：無料

定員：当日、先着100名

持ち物：はさみ、うわばき、飲み物

主催：青少年育成七里地区会

☆寒いので暖かい服装でご参加ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

※駐車場の用意はありません。

お車でのご来場はご遠慮ください。

12月の行事予定

日	曜日	行事
2	日	コンサート
8	土	理事会
11	火	歌声サロン①
13	木	うんどうサロンⅡ
15	土	園芸サロン
17	月	ルヅカフェ『縁がわ』
19	水	子育てサロン
		歌声サロン②
20	木	うんどうサロンⅠ・Ⅲ
21	金	ふれあい会食
26	水	子ども書き初め会
		仕事納め

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



冬至

12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。) 春野児童センター

日時：12月19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。(事前申し込みが必要です。)

日時：12月15日(土) 9時30分～12時
場所：七里公民館 レクホール
内容：正月用寄せ植え(実費2,500円前後)、情報交換
持ち物：筆記用具、飲み物、スーパーの袋、新聞紙、栽培・剪定等でお困りの鉢物



ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上単身者

日時：12月21日(金) 10時30分～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(事前申し込みが必要です。)

日時：12月20日(木) 13時～15時
場所：七里公民館 レクホール



ふれあいうんどろサロンⅡ(事前申し込みが必要です。)

日時：12月13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



ふれあいうんどろサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：12月20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：12月11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：12月19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：12月17日(月) 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)



ふれあいコンサート(第15回) マンドリン・マリンバ演奏 事前申込者のみ

日時：12月2日(日) 12時30分～15時30分
場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

※ 事前申し込みによる入場券をお持ちの方に限られます。

なお、駐車場のスペースに限りがありますので、お車でのご来場はご遠慮下さい。



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。

