

いなほ三二通信



No. 110 2019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)

インフルエンザの予防と対策

空気が乾燥しており、現在各地にインフルエンザ流行警報が出ています。市内でも流行警報が発生しているとみられ注意が必要です。インフルエンザにかからないよう日頃から注意しましょう。

- 1 インフルエンザワクチンを接種しましょう。
- 2 外出後は手をよく洗いましょう。(流水と石鹸でまたは手指消毒薬)
- 3 目・鼻・口にさわらないようにしましょう。
- 4 咳やくしゃみをするときは口をティッシュなどで覆いましょう。
咳エチケット ⇒ 感染拡大を防止しましょう。
- 5 頻繁に触れるものは清潔にしましょう。
塩素系やアルコールを含んだ消毒薬を使う。水ふきでも十分です。
- 6 病気の人との濃厚な接触は避けましょう。(解熱後2日間まで)
- 7 人混みを避けましょう。(外出時にはマスクを着用)
- 8 体調の悪いときは家で休みましょう。(少なくとも解熱後2日間は家で安静)
- 9 室内では加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう。

うがいをしよう



手をあらおう



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・足首におもりをま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(200g単位で1200gまで)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「区の高齢介護課」「地域包括」「地区社協」で貸し出しも可能です。体験してみたいはいかがでしょうか。



2月の行事予定

日	曜日	行事
12	火	歌声サロン①
14	木	うんどうサロンⅡ
17	日	ルヅカフェ『縁がわ』
		理事会
21	木	うんどうサロンⅢ
		うんどうサロンⅠ
22	金	ふれあい会食
23	土	園芸サロン
27	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」(ご参加をお待ちしています。) 保健センター

日時：2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：2月23日(土) 9時30分～12時

場所：七里公民館 大会議室

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：2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：2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：2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：2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

※ 皆様のご参加をお待ちしています。

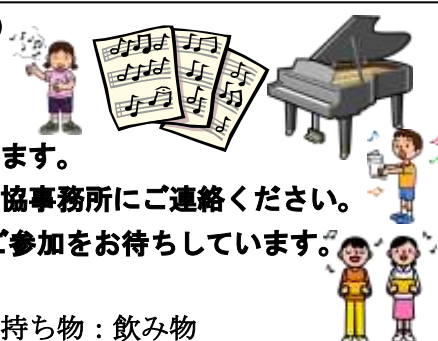
参加ご希望の方は必ず地区社協事務所にご連絡ください。

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：2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：2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。

