

いなほ三二通信

No. 111 2019年3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)

花粉症対策は早めに

春の花粉シーズンがやってきました。スギとヒノキを合わせた花粉の飛散量は例年よりやや多いと予測されています。3月は全国的に気温が高めの予想で、スギ花粉のピークは3月上旬から4月上旬といわれています。晴れて暖かく風が強い日は、花粉の大量飛散に注意してください。

花粉症はアレルギー性鼻炎の一種ですが、原因が花粉だと分かっているものを花粉症といいます。花粉症は一種の現代病です。できるだけ花粉との接触を避け、環境や食生活も見直しましょう。

【花粉症の対策】

- ・花粉が多く飛びそうな日は外出を避ける
- ・マスク、帽子、メガネでガードする
- ・花粉の付きにくい服装を着る
- ・花粉を室内に入れない
- ・手洗い、うがい、洗顔をしっかりと
- ・ぬれた雑巾で室内の拭き掃除を
- ・洗濯物は午前中に干す
- ・ストレスをためない

新年度サロン参加者募集

～歌声①・②、うんどうⅠ・Ⅱ・Ⅲ～

4月からの参加者を改めて募集します。参加を希望される方は、申込書に記入し、地区社協事務所へ提出してください。

申込用紙は、七里公民館及び七里コミュニティセンターにも置いてあります。

歌声サロン① (童謡・唱歌) 第2火曜日 13時～
 歌声サロン② (世界の名曲) 第4水曜日 14時～
 うんどうサロンⅠ 第3木曜日 13時～
 うんどうサロンⅡ 第2木曜日 10時～
 うんどうサロンⅢ 第3木曜日 10時～

3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
		うんどうサロンⅠ
17	日	レヅカフェ「縁がわ」
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
28	木	うんどうサロンⅢ

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

3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：3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：3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：3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：3月14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：3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：3月28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!)

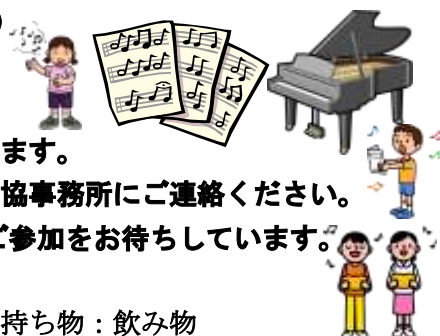
日時：3月12日(火) 13時～15時
場所：七里公民館 レクホール
持ち物：飲み物

※ 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：3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：3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。

