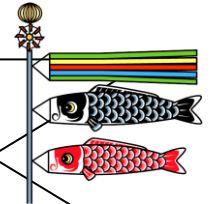




# いなほ三二通信



No. 113 2019年5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)



## 日本赤十字社活動資金へのご協力を — 赤十字社 会員 増強運動 —



吹く風もさわやかな季節となりました。

5月を「赤十字運動月間」として「赤十字社会員増強運動」を行っています。会員への加入と活動資金納入（寄附）にご協力をよろしくお願いいたします。

会員は、会費として年額500円以上を納めていただく必要があります。

皆様から寄せられた浄財は、日本赤十字社の実施する災害救援活動、救急法等講習会の開催、血液事業の推進及び国際救援活動等の資金として活用されています。

ご協力いただける皆様には、各自治会を通じて納入いただきますようよろしくお願いいたします。

### こんな活動に使われています



- ①災害救護活動
- ②救急法等講習普及
- ③赤十字ボランティア活動
- ④国際救援活動
- ⑤青少年赤十字活動
- ⑥赤十字社員の加入促進や広報活動
- ⑦救急医療活動や看護師養成
- ⑧献血思想の普及や地域社会福祉活動推進

### ストレスとうまくつきあおう

この時期には何だかイライラしたり、疲れてやる気が出ないといった不調はありませんか。5月病という言葉があるように、心身が不安定になりやすいと言われます。

#### 元気な心と体のための5つの習慣

- 1 バランスのよい食事
- 2 体を動かす
- 3 日の光を浴びる
- 4 気分をリフレッシュ
- 5 ぐっすり眠る



#### セルフチェックリスト

- ・何となくゆううつ
- ・なかなか寝付けない
- ・すぐイライラしてしまう
- ・体がだるい
- ・胃がシクシク、ムカムカする
- ・暴飲暴食をしてしまう

### 5月の行事予定

日	曜日	行事
9	木	うんどうサロンⅡ
12	日	総会
14	火	日本の歌声サロン (童謡・唱歌)
16	木	うんどうサロンⅠ
		うんどうサロンⅢ
17	金	ルヅカ『縁がわ』
22	水	子育てサロン
		世界の歌声サロン (世界の名曲)
24	金	ふれあい会食
25	土	園芸サロン



お問い合わせは **会食ボランティア募集中**  
 七里地区社会福祉協議会  
 ☎・FAX 687-9997 平日 13時~18時

# 5月事業のお知らせ

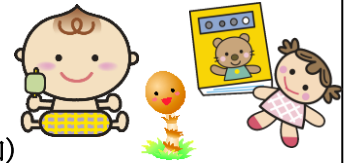
## 子育てサロン「つくしんぼ」(ご参加をお待ちしています。) 春野児童センター

日時：5月22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。)

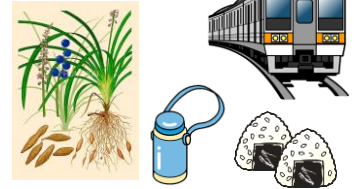
日時：5月25日(土) 大宮駅 まめの木 8時40分集合

場所：小平市 東京都薬用植物園

内容：世界各国の貴重な薬草・毒草・ハーブの観賞、交流

持ち物：筆記用具、お弁当、飲み物、帽子、敷物、雨具

交通費：1,300円

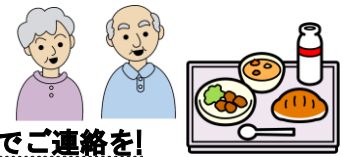


## ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上単身者

日時：5月24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：5月16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：5月9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

## 新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：5月16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：5月14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。

参加費：200円

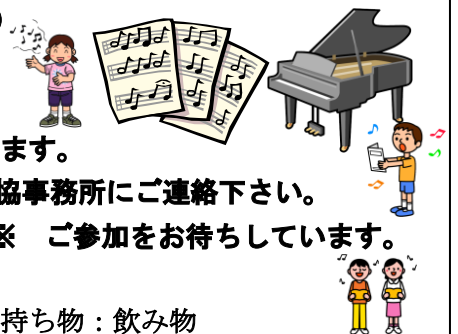
参加ご希望の方は必ず地区社協事務所にご連絡下さい。

## ふれあい世界の歌声サロン(世界の名曲を歌おう!) ※ ご参加をお待ちしています。

日時：5月22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：5月17日(金) 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・弦楽四重奏鑑賞 他



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。

