

# いなほ三二通信



No. 119 2019年11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



冬の訪れが間近に感じられる今日この頃です。

今年は、インフルエンザの流行が早く、幼稚園や学校で学級閉鎖が始まってきています。インフルエンザにかからないように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 手をよく洗いましょう。(流水と石鹸でまたは手指消毒液)
- 3 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。

うがいしよう



咳エチケット ⇒ 感染拡大を防止しましょう。

手をあらおう



- 4 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液を使う。水ふきでも十分です。

## ふれあいウォーキング



### 紅葉の季節に蔵づくりの町を歩こう

日時 令和元年11月29日(金)9時~15時

コース 七里駅~川越蔵づくりの街並み散策

喜多院・時の鐘・祭り会館・

菓子屋横丁・大正浪漫夢通り商店街

持ち物 お弁当、水筒、敷物、帽子

対象者 七里地区在住者

募集人員 約40名

参加費 交通費 往復の電車代 1,000円

申込先 七里地区社会福祉協議会

☎ 687-9997



## 11月の行事予定

日	曜日	行事
12	火	日本の歌声サロン
14	木	うんどうサロンⅡ
15	金	健康講座
17	土	れづカフェ「縁がわ」
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
27	水	子育てサロン 世界の歌声サロン
29	金	ウォーキング(川越)
30	土	園芸サロン(六義園)

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



# 11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。) 風船アート

日時：11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)



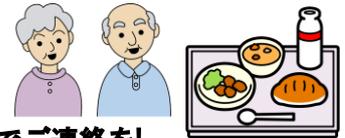
## 園芸サロン ご参加をお待ちしています。(事前申し込みが必要です。)

日時：11月30日(土) 大宮駅「まめの木」9時集合  
場所：六義園(東京都文京区本駒込)  
内容：紅葉観察会(カエデ・ハゼ・イチョウ 他)、交流  
持ち物：筆記用具、飲み物、お弁当、敷物、帽子、雨具  
交通費：800円 入園料：300円(65歳以上 150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：11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!

## ふれあいうんどろサロンⅠ(事前申し込みが必要です。)

日時：11月21日(木) 13時～15時  
場所：七里公民館 レクホール

## ふれあいうんどろサロンⅡ(事前申し込みが必要です。)

日時：11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

## ふれあいうんどろサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：11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。



## 日本のふれあい歌声サロン(童謡・唱歌を仲間と歌おう!)

日時：11月12日(火) 13時30分～15時30分  
場所：七里公民館 レクホール 持ち物：飲み物

## 世界のふれあい歌声サロン(世界の名曲を歌おう!)

日時：11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

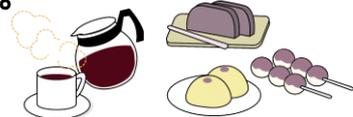
※ ご参加をお待ちしています 参加費：各200円

参加を希望する方は必ず地区社協事務所にご連絡ください。



## オレンジカフェ「緑がわ」 ご参加をお待ちしています。

日時：11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：無料



## 健康講座「薬と上手な付き合い方」～薬の副作用とかかりつけ薬局の機能と役割～

日時：11月15日(金) 10時～12時  
場所：七里公民館 レクホール  
講師：さいたま市薬剤師会会員 ウエサカ薬局



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。

