



いなほニ通信



No. 122 2020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)



花粉症対策は早めに



今年の冬は全国的に気温が高めのため、花粉シーズンの到来が早いようです。すでに花粉が飛散を始め、花粉症の症状が出ている方もいるようです。晴れて暖かく風が強い日は、花粉が飛散しやすいので注意してください。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。出来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
- ・花粉を室内にいれない
- ・手洗い、うがい、洗顔をしっかり
- ・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



新型コロナウイルス感染対策

2月の行事予定



～感染症予防を忘れずに～

新型コロナウイルスに感染し、重症化すると肺炎になり死に至ることがあると言われています。

感染対策はインフルエンザ予防と同様です。

【感染予防対策】

- 1 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)
- 2 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
- 3 人混みを避けましょう。
(外出時にはマスクを着用)
- 4 37.5度以上の発熱や咳などの呼吸器症状がある場合には、医療機関を受診しましょう。

手をあらおう



うがいをしよう



| 日 | 曜日 | 行事 |
|----|----|-------------|
| 4 | 火 | 日本の歌声サロン |
| 13 | 木 | うんどうサロンⅡ |
| 16 | 日 | 理事会 |
| 17 | 月 | ルンヅカフェ『縁がわ』 |
| 20 | 木 | うんどうサロンⅢ |
| | | うんどうサロンⅠ |
| 22 | 土 | 園芸サロン |
| 26 | 水 | 子育てサロン |
| | | 世界の歌声サロン |
| 28 | 金 | ふれあい会食 |

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26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22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28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

ふれあいうんどうサロンⅡ(事前申し込みが必要です。)

日時：2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

ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：2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。



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：2月4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：2月26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

※ 皆様のご参加をお待ちしています。 参加費：各200円

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。



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(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：無料



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。

