

いなほ三二通信



No. 133 2021年1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)

あけましておめでとうございます

新春をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。本年もご支援、ご協力を
よろしく願いたします。今年の冬はコロナ感染防止に努めてください。

冬のコロナ感染防止のポイント

1. 基本的な感染防止対策の実施

- マスクを着用（ウイルスを移さない）
- 人と人の距離を確保（1mを目安に）
- 5つの場面を参考に、感染リスクを下げる工夫
- 3密を避ける、大声を出さない



2. 寒い環境でも換気の実施

- 室温を下げない範囲で、常時窓開け
(窓を少し開け、室温は18℃以上を目安!)

3. 適度な保湿(湿度40%以上を目安)

- 換気しながら加湿（加湿器使用や洗濯物の室内干し）
- こまめな拭き掃除を

<5つの場面>

- 1：飲食を伴う懇親会
 - 2：大人数や長時間の飲食
 - 3：マスクなしでの会話
 - 4：狭い空間での共同生活
 - 5：居場所の切り替わり
- 換気を良くして
三密を避けよう！
いつでもマスク
手洗い・消毒忘れずに！

手を洗おう



健康体操

～健康寿命を伸ばそう～

日時 令和3年1月31日(日) 10時～12時
会場 さいたま市立七里小学校 体育館
(車でのご来場はご遠慮ください。)

講師 NHKテレビ・ラジオ体操指導者
多胡 肇氏

対象 七里地区在住者(小学生以下保護者同伴)

参加費 無料

定員 50名(先着順)

持ち物 マスク・室内用運動靴・飲み物
汗拭きタオル・下足入れ



※会場は寒いので暖かい服装でご参加下さい。

※長寿応援手帳をお持ちの方はご持参下さい。

1月の行事予定

日	曜日	行 事
1 2	月	仕事始め
1 5	金	会食ボランティア研修会
2 3	土	園芸サロン
3 1	日	健康体操

コロナ禍感染予防のため、「ふれあい会食」「歌声サロン」「うんどうサロン」「子育てサロン『つくしんぼ』」は、中止といたします。
ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

七里地区社協事務所年末年始休み

12月28日(月)～

1月11日(月)まで

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

人と人とのつながりは とっておきの処方箋

コロナ禍のため、外出自粛で家に閉じこもっていませんか？しかし、時には気分転換やストレス解消も大切です。感染予防に気を付けながら、ご近所の声かけや地域の支えあいを続けられたら良いですね。

誰かの役に立つ

困った時に
手助けしてもらおう

悩みを
聞いてもらおう

正しい情報を
もらおう

気分転換になって
ストレス発散！

人とつながりって色々いいことがあるのね

人とつながりは、私たちの心と体が健康であるために大切な役割を持っています。今は「人との接触を減らす」ことが最優先ですが、これまで大切にしてきたつながり自体は大切にしてください。対面での交流を避けつつ、人とつながり・関わりを続けるため、何か工夫されていることはありませんか？できそうなことを考えてみませんか。

- 例) ・手紙や写真でつながろう・・・手紙や写真を送る
- ・地域の声かけにひと工夫・・・インターフォン越しにあいさつ
- ベランダやガラス越しでの声かけ
- 買い物や散歩のついでに など