

いなほニ通信

No. 135 2021年4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)

健康寿命を延ばそう！

「食事」・「運動」・「社会参加」

春の日差しがふりそそぐ好い季節になりました。

さて今月は健康のお話です。寝たきりなどのはじまりは、「入れ歯があわない」「つまずくことが多くなっている」「食欲が低下した」と言ったちょっとしたサインから。早めに対処しましょう。

栄養改善 (バランスのとれた食事)・・・低栄養を予防しましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食きちんと食べることで、様々な食品をバランスよく摂取する。・・・たんぱく質を意識する。

運動機能の向上 (高齢期こそ筋力アップ)・・・いきいき百歳体操をはじめよう。

ウォーキングなどの有酸素運動は、心肺機能の強化や脳細胞の活性化に有効ですが、衰えた骨や筋肉を取り戻すためには、適度な筋力トレーニングを続けることが効果的です。

口腔機能の向上 (お口の手入れで健康を保つ)・・・食事前のお口の体操 (誤嚥予防)

口の健康は食べることでなく、全身の健康とも密接な関係があり、糖尿病や肺炎などの様々な病気や認知機能にも影響します。

健康診断で健康習慣

健康診断は「病気の早期発見、治療」だけでなく、数値の変化からの危険信号をキャッチして「病気になる前に予防・対策をたてる」ことが目的です。

健康診断で何がわかるか

- 医師の問診
気になる症状があれば相談しましょう
- 身体測定
身長・体重・腹囲・視力・聴力
- X線検査
主として胸部、肺など
- 尿検査
尿糖、尿潜血、尿たんぱく
- 心電図
心臓の動き
- 血圧検査
高血圧、低血圧
- 血液検査
赤血球、コレステロール、中性脂肪など



4月の行事予定

日	曜日	行事
6	火	会計監査
24	土	園芸サロン
		理事会予定
28	水	子育てサロン

新型コロナウイルス感染防止のため

- ・ふれあい会食
- ・歌声サロン (日本・世界の歌)
- ・オレンジカフェ
- ・うんどうサロン (I・II・III)

は、中止いたします。

ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解の程宜しくお願い致します。

加茂下稔先生 YouTube の紹介

<http://youtube.com/channel/UCjUAeJx9wf-nTz4dDtV6XPg> グルッポ・ミニリートチャンネル

どうぞご覧ください。

お申し込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで 687-9997

平日13時～18時

会食ボランティア募集中

4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。)

日時：4月28日(水) 10時～11時

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：4月24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 他

持ち物：筆記用具、飲み物、上履き、マスク着用

自宅での栽培・剪定等でお困りの鉢物 など



※事業へ参加する場合のお願い

37.5℃以上の発熱、息苦しさ・強いだるさや軽度であっても咳・咽頭痛などの症状、味覚・臭覚の異常がある方は、参加をご遠慮ください。



参加当日は、必ず体温を測定し、健康状態を確認したうえで参加してください。

なお、新型コロナウイルス感染状況によっては、事業を中止する場合があります。



令和3年5月よりうらんどろサロン再開予定のお知らせ

しばらくの間、3密を避けるため、2部制で各1時間程度の体操を行っていく予定です。

参加ご希望の方は、申し込み用紙に記入して地区社協(FAX可)(敬寿園七里ホーム)へ提出をお願いいたします。(FAX 687-9997)

申込用紙は、七里公民館・七里コミュニティセンター窓口にあります。

またはホームページからダウンロードすることもできます。

(<http://7.sato.sakura.ne.jp/>)

ふれあいうらんどろサロンI(事前申し込みが必要です。)

日時：毎月第3木曜日 ①前半 13:30～14:30 ②後半 15:00～16:00

会場：七里公民館 レクホール

定員：各20名(先着順)



ふれあいうらんどろサロンII・III(事前申し込みが必要です。)

日時：II毎月第2木曜日 III毎月第3木曜日

①前半 9:15～10:15 ②後半 10:45～11:45

会場：七里コミュニティセンター 多目的ホール

定員：各35名(先着順)



※内容：ストレッチ体操・脳トレ体操・筋肉トレーニング など

※持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ(下足袋)、マスク着用

運動のできる服装でお越しください。

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事業参加時ご持参ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

