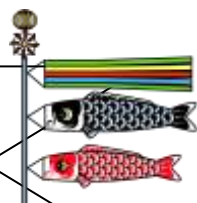




# いなほ三二通信



No. 137

2021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

この時期には何となくイライラしたり、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ています。

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

## 5月の行事予定

日	曜日	行事
13	木	うんどうサロンⅡ
16	日	総会 書面議決
20	木	うんどうサロンⅠ
		うんどうサロンⅢ
22	土	園芸サロン
26	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「縁がわ」 は、中止いたします。		

### 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



# 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26日(水) 10時~11時

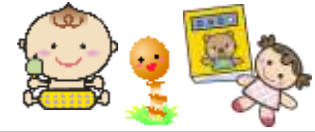
保健センター(歯科衛生士)

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 交流

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・植え替え等でお困りの鉢物

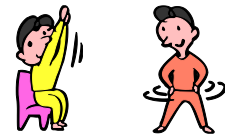


## ふれあいうんどろサロンⅠ(事前申し込みが必要です。)

日時: 5月20日(木) ①前半 13:30~14:30

②後半 15:00~16:00

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: 5月13日(木) ①前半 9:15~10:15

②後半 10:45~11:45

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: 5月20日(木) ①前半 9:15~10:15

②後半 10:45~11:45

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・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。



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。

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、事業を中止する場合があります。

※事業に参加の際は「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

## 新型コロナウイルスワクチン接種情報

・さいたま市コロナワクチンコールセンター(ワクチン接種に関する案内をしています。)

電話 0570-028-027 ※通話料がかかります。

FAX 0570-020-810

受付時間 午前9時~午後5時(土・日・祝日も含む)

※英語・中国語・韓国語にも対応しています。

・埼玉県新型コロナウイルスワクチン専門相談窓口

電話 0570-033-226 ※通話料がかかります。

FAX 048-830-4808

受付時間 24時間(土・日・祝日も含む・電話のみ)

ワクチンの効果・副反応等 医学的知見が必要となる専門的な相談ができます。

