

いなほ三二通信



No. 138 2021年6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)



いきいき百歳体操を始めてみませんか!?

— みんなで健康寿命を延ばそう —



コロナ禍による自粛生活の中、体力が落ちていませんか？

『いきいき百歳体操』は、手首・足首におもりを巻いて行う介護予防体操です。6種類からなる体操で、足腰や肩の筋肉を鍛えて転倒しない体づくりが行えます。おもりの量を変えて、自分の体力に応じた体操ができます。

百歳体操は、「いきいきサポーター養成講座」を終了した方々が中心となり、理学療法士の支援を受けて各地域の自治会館等で開催されています。

継続することで「歩くのが楽になった」「膝痛がよくなった」等、効果を皆さんが実感しています。参加してみたいはいかがですか。

また、見沼区役所では、区主催の「ますます元気教室」(百歳体操・口腔ケア等)を行っています。65歳以上の方を対象に公民館やコミュニティセンターで開催されます。

更に、「いきいきサポーター養成講座」(ボランティアとしてグループの活動を支援できる方)も開催しています。参加ご希望の方は見沼区役所 高齢介護課 介護保険係へお問い合わせください。 ☎ 681-6068



振込詐欺に要注意!

～確認・相談・110番を!～

次の言葉には要注意!

元号・カード・お金・暗唱番号
ATM・コンビニ・●●職員

昨年より被害が増えています。

おかしいと感じたら、警察に通報してください。

緊急時の事件・事故は110番

緊急時以外の警察相談は#9110

ダイヤル回線及び一部のIP電話からは

048-822-9110

大宮東警察署 ☎ 682-0110



6月の行事予定

日	曜日	行事
10	木	うんどうサロンⅡ
17	木	うんどうサロンⅢ
		うんどうサロンⅠ
23	水	子育てサロン
26	土	園芸サロン

新型コロナウイルス感染予防のため

- ・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。

お申込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中

6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
保健センター(歯科衛生士)**
日時: 6月23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。(事前申し込みが必要です。)

日時: 6月26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: 6月17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: 6月10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: 6月17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。

