

# いなほ三二通信



No. 145 2022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。今年の冬も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（最低1m）
- 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!

手をあらおう



## 高齢者地域見守り活動



### ～みんなで広げよう助け合いの輪～

地区社協では、先日「高齢者地域見守り活動」のパンフレットを、自治会長を通じて配布させていただきました。

近年、地震や水害などの自然災害等が頻繁におきるとともに、火の不始末等による火災や疾患により動けなくなる事例も多くなっています。

隣近所の日頃からの見守りが不可欠ですので地域における見守り活動の一助としてご活用ください。



## 1月の行事予定

日	曜日	行 事
11	火	仕事始め
13	木	うんどうサロンⅡ
20	木	うんどうサロンⅠ・Ⅲ
21	金	行動計画策定委員会
22	土	園芸サロン
26	水	子育てサロン
28	金	会食ボランティア研修会
30	日	健康体操



七里地区社協事務所年末年始休み  
12月27日(月)～  
1月10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



# 1月事業のお知らせ

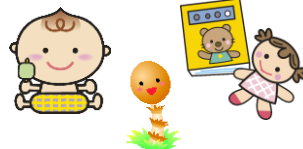
## 子育てサロン「つくしんぼ」(ご参加をお待ちしています。) 春野児童センター協力

日時：1月26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：1月22日(土) 9時30分～12時

場所：七里公民館 大会議室

内容：正月用寄せ植え、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



## ふれあいうんどうサロンⅠ(事前申し込みが必要です。)

日時：1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



## ふれあいうんどうサロンⅡ(事前申し込みが必要です。)

日時：1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



## ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：1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)持参、マスク着用

運動のできる服装でお越しください。



## 福祉教養講座「健康体操」(事前申し込みが必要です。)

～健康寿命を伸ばそう～

日時：1月30日(日) 14時～16時

場所：七里小学校 体育館

講師：NHK テレビ・ラジオ体操指導者 多胡 肇 氏

持ち物：マスク着用、室内用運動靴、下足袋

水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

※会場内は寒いと思われます。暖かい服装でご参加ください。



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、「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

参加の際は、マスク着用をお願いいたします。皆様のご参加をお待ちしています。