



いなほ三二通信



No. 146 2022年2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)



花粉症対策は早めに



寒気がことのほか厳しい毎日が続いております。花粉症の方にはコロナとのダブルでつらい時期となりました。

すでに花粉が飛散を始め、花粉症の症状が出ている方もいるようです。

晴れて暖かく風が強い日は、花粉が飛散しやすいので注意してください。

花粉症はアレルギー性鼻炎の一種ですが、原因が花粉だと分かっているものを花粉症といいます。花粉症は一種の現代病です。出来るだけ花粉との接触を避け、環境や食生活も見直しましょう。



【花粉症の対策】

- ・花粉が多く飛びそうな日は外出を避ける
- ・マスク、帽子、メガネでガードする
- ・花粉の付きにくい服を着る
- ・花粉を室内に入れない
- ・手洗い、うがい、洗顔をしっかり
- ・ぬれた雑巾で室内の拭き掃除を
- ・洗濯物は午前中に干す
- ・ストレスをためない など



新型コロナウイルス感染防止対策



～感染防止対策の徹底～

- 1 他の人と十分な距離を取る
- 2 窓やドアを開け、こまめに換気を
- 3 屋外でも密集するような運動は避けましょう
(少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫)
- 4 飲食店でも距離を取りましょう
 - ・多人数での会食は避ける
 - ・隣と一つ飛ばしに座る
 - ・互い違いに座る
- 5 会話をするときは、マスクをつけましょう
(5分間の会話は1回の咳と同じ)
- 6 電車やエレベーターでは、会話を慎みましょう



※屋外でも密集・密接には注意が必要

2月の行事予定

日	曜日	行事
3	木	うんどうサロンⅠ
4	金	部会連絡会
10	木	うんどうサロンⅡ
15	火	災害訓練
16	水	子育てサロン
17	木	うんどうサロンⅢ
25	金	会食調理講習会
27	土	園芸サロン

コロナ感染予防のため、「ふれあい会食」「歌声サロン」「オレンジカフェ」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。

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



2月のお知らせ

3回目ワクチン接種の時期が、2回目接種から6ヶ月接種後に短縮されました。接種券が届き次第予約が可能です。

2回目接種完了時期	接種用クーポン券の発送日
7月 8日～14日	1月25日(火)
7月15日～21日	1月26日(水)
7月22日～31日	2月 1日(火)
8月 1日～ 7日	2月 8日(火)
8月 8日～14日	2月15日(火)

以降、毎週火曜日に発送

ワクチン接種予約の相談とお手伝いが見沼区役所(9時～17時) マルエツ東門前店(10時～18時)等で、行われていますので活用しましょう。接種用クーポン券などが入った封筒を持参する必要があります。

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: 2月16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

保健センター保健師による身体計測・支援課家庭児童相談員による子育て相談あり

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。)

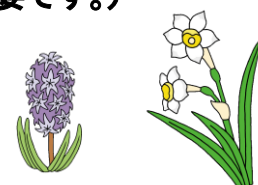
日 時: 2月26日(土) 9時30分～12時

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: 2月3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: 2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

ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日 時: 2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)持参、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、「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。

