



いなほ三二通信

No. 149 2022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
- ・なかなか寝付けない
- ・すぐイライラしてしまう
- ・体がだるい
- ・胃がシクシク、ムカムカする
- ・暴飲暴食をしてしまう

5月の行事予定

日	曜日	行事
12	木	うどんサロンⅡ
15	日	総会
19	木	うどんサロンⅠ
		うどんサロンⅢ
25	水	子育てサロン
28	土	園芸サロン
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、休止いたします。		



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

