

# いなほ三二通信

No. 151 2022年7月1日発行

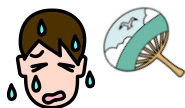
編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)

## マスク着用時の熱中症に注意!

マスク内は温度が高くなるため、のどの渇きを感じにくく、熱の放散を妨げ、体温を上昇させます。

ポイント：マスク着用時は、強い負荷の作業や運動は避ける。



のどが渇いていなくても、こまめに水分補給する。(1日1.2ℓ目安)

人との距離を十分にとれる場所で、マスクを外して休息する。

屋外で2メートル以上、人との距離を確保できる場所ではマスクを外す。



【熱中症 3つの対策】

① エアコンをつけ、涼しい環境づくり

室温28℃以下、湿度70%以下を心がける。

② のどが渇いていなくても1日1.2ℓ以上の水分をとる。

1~2時間ごとにコップ1杯の水を飲む(起床時・入浴前、後・就寝前)

③ 暑くなる前から体を動かし、栄養バランスのいい食事で体づくりをする。

ややきついと感じられる強度で、毎日30分程度の運動(ウォーキングなど)が効果的です。運動後は、筋肉の材料となるたんぱく質を含む牛乳などをとる。



## 社協賛助会員加入のお願い

— 7~8月は会員募集強化期間です —

「個人・団体賛助会員」は年間を通じて募集しています。区内で集められた募金が補助金として還元され、敬老会事業やふれあい会食事業等に支出されます。

地域福祉活動を進める上での重要な財源です。今年も皆さまのご協力をお願いいたします。

### 社協会員の種別と会費(年間を通じて募集)

一般賛助会員(年間)・・・一口 300円

個人賛助会員(年間)・・・一口 1,000円

団体賛助会員(年間)・・・一口 5,000円

特別賛助会員(年間)・・・一口 10,000円

みんなで進める地域の福祉

## 7月の行事予定

日	曜日	行事
14	木	うんどうサロンⅡ
21	木	うんどうサロンⅢ
		うんどうサロンⅠ
23	土	園芸サロン
27	水	子育てサロン
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、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



# 7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(栄養士)

日時：7月27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。)

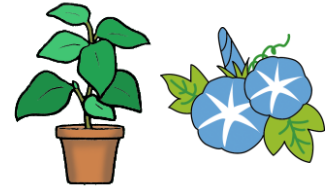
日時：7月23日(土) 9時30分～12時

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：7月21日(木) ①前半 13:30～14:30

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：7月14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：7月21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。

## 認知症予防・・・認知症は発症を遅らせることができる病気です。

認知症とは、病気などの脳の異常によって日常生活に支障をきたす程度まで認知機能が低下した状態です。早期の段階(軽度認知障害：MCI)で生活習慣を改善したり、脳の働きを強めたりすることで、発症を遅らせることができます。

### 認知症予防のポイント

- ・ウォーキングなどの有酸素運動でからだを動かす
- ・緑黄色野菜や青背の魚を積極的にとる
- ・朝起きたら朝日を浴び、規則正しい1日を送る
- ・30分程度の昼寝も効果的
- ・読書、カラオケ、囲碁・将棋、ボランティアなどの趣味や社会活動で脳をきたえる

