

いなほ三二通信



No. 157 2023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・インフルエンザ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



健康体操



～健康寿命を伸ばそう～

日時 令和5年1月29日(日)14時～16時
会場 さいたま市立七里小学校 体育館
(車でのご来場はご遠慮ください。)

講師 多胡 肇 氏

元 NHK テレビ・ラジオ体操指導者

対象 七里地区在住者(小学生以下保護者同伴)

参加費 無料

定員 150名(先着順)

持ち物 マスク・室内用運動靴・飲み物
汗拭きタオル・下足入れ



※会場は寒いので暖かい服装でご参加下さい。

※長寿応援手帳をお持ちの方はご持参下さい。

1月の行事予定

日	曜日	行 事
5	木	子ども書初め会
10	火	歌声サロン(童謡)
12	木	うんどうサロンⅡ
19	木	うんどうサロンⅠ・Ⅲ
25	水	子育てサロン
		歌声サロン(世界)
27	金	ふれあい会食(B)
28	土	園芸サロン
29	日	健康体操



七里地区社協事務所年末年始休み

12月27日(火)～

1月4日(水)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25日(水) 10:00~11:00

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。)

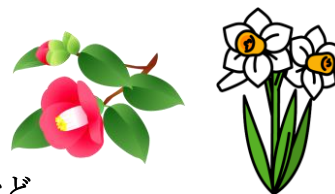
日時：1月28日(土) 9:30~12:00

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、スーパーの袋、新聞紙

自宅での栽培・剪定・植え替え等でお困りの鉢物など



ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上一人暮らしの方

日時：1月27日(金) 11:00~13:00

場所：七里公民館 レクホール

参加対象地区：B地区(東宮下・東宮下団地・東宮下高層)

※参加ご希望の方は担当民生委員または地区社協事務所までご連絡を!



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19日(木) 13:30~14:30

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12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

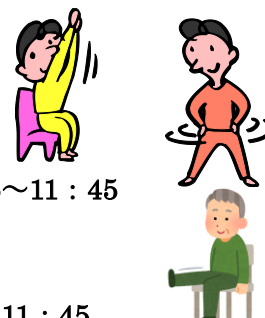
ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：1月19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)、運動のできる服装でお越しください。



① ふれあい歌声サロン 日本の歌(童謡・唱歌)

日時：1月10日(火) 14:00~16:00

② ふれあい歌声サロン 世界の歌(世界の名曲)

日時：1月25日(水) 14:00~16:00

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物：水分補給用飲み物、マスク(着用)、参加費200円

※ご参加をお待ちしています。

参加を希望する方は必ず地区社協事務所にご連絡ください。



事業へ参加する場合のお願い

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。

コロナ感染状況によっては、事業を中止する場合があります。



問い合わせ先：七里地区社会福祉協議会

電話・FAX 048(687)9997 平日13時~18時

※事業の参加の際は「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

また、必ずマスク着用でご参加ください。皆様のご参加をお待ちしています。

