



いなほニ通信



No. 158 2023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



あなたを狙う特殊詐欺

～自分は大丈夫と思っていないですか？～

被害に遭わないための5ヶ条

- ① 合言葉を決める
事前に家族で合言葉を決めておきましょう。
- ② 個人情報は教えない
電話や訪問で個人情報や暗唱番号を聞かれることはありませんか。
- ③ 怪しいURLにアクセスしない
メールで送られてくるURLにアクセスしない。
- ④ 相談する
身に覚えのない料金未納などの連絡がきたらすぐに家族や最寄りの交番に相談しましょう。
- ⑤ 便利機能を活用する
迷惑電話防止機能や録音機能などを利用しましょう。

2月の行事予定

日	曜日	行事
7	火	歌声サロン①
9	木	うんどうサロンⅡ
16	木	うんどうサロンⅢ
		うんどうサロンⅠ
22	水	子育てサロン
		歌声サロン②
24	金	ふれあい会食A
25	土	園芸サロン

会食ボランティア募集中



詐欺かも？と思ったら
すぐに相談
警察相談窓口：#9110

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

2月事業のお知らせ

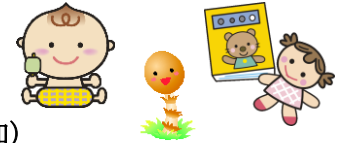
子育てサロン「つくしんぼ」(ご参加をお待ちしています。) 春野児童センター協力

日時：2月22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：2月25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



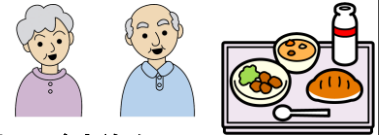
ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上一人暮らしの方

日時：2月24日(金) 11:00~13:00

場所：七里公民館 レクホール

参加対象地区：A地区(新堤・大谷・風渡野・蓮沼・東門前)

※ 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：2月16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：2月9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

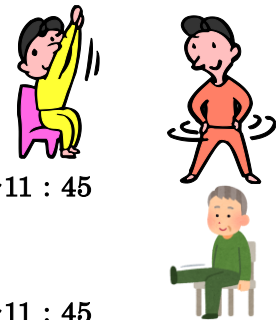
ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：2月16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：2月7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：2月22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。

