

健康寿命を延ばそう！

「食事」・「運動」・「社会参加」

春の日差しがふりそそぐ好い季節になりました。

さて今月は健康のお話です。寝たきりなどのはじまりは、「入れ歯があわない」「つまずくことが多くなっている」「食欲が低下した」と言ったちょっとしたサインから。早めに対処しましょう。

栄養改善 (バランスのとれた食事)・・・低栄養を予防しましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食きちんと食べることで、様々な食品をバランスよく摂取する。・・・たんぱく質を意識する。

運動機能の向上 (高齢期こそ筋力アップ)・・・いきいき百歳体操をはじめよう。

ウォーキングなどの有酸素運動は、心肺機能の強化や脳細胞の活性化に有効ですが、衰えた骨や筋肉を取り戻すためには、適度な筋力トレーニングを続けることが効果的です。

口腔機能の向上 (お口の手入れで健康を保つ)・・・食事前のお口の体操 (誤嚥予防)

口の健康は食べることでなく、全身の健康とも密接な関係があり、糖尿病や肺炎などの様々な病気や認知機能にも影響します。

赤い羽根共同募金

地域の多様な生活支援活動サポート助成金の交付

埼玉県共同募金会より、「地域の多様な生活支援活動サポート」助成事業の助成を受けました。

高齢者の交流と情報提供事業で使用する「プロジェクターとパソコン」の購入の一部として10万円を補助していただきました。

既に「ふれあい会食事業」でのアトラクションの代わりとして、社協事業の活動状況やコンサートなどの様子を紹介しています。

今後は、福祉教養講座などでも使用していく予定です。



4月の行事予定

日	曜日	行事
4	火	会計監査
11	火	歌声サロン「童謡」
13	木	うんどうサロンⅡ
		うんどうサロンⅠ
20	木	うんどうサロンⅢ
22	土	園芸サロン
		理事会
26	水	子育てサロン
		歌声サロン「世界」
28	金	ふれあい会食 (A)

お申し込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで 687-9997
平日13時～18時

会食ボランティア募集中



4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：4月26日(水) 10:00~11:30

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：4月22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：4月28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：4月13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：4月13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 **入れ替え時間にウクレレ演奏あり**

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：4月20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：4月11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：4月26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。

