

いなほ三二通信



No. 162 2023年6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)



いきいき百歳体操を始めてみませんか!?

— みんなで健康寿命を延ばそう —



コロナ禍による自粛生活の中、体力が落ちていませんか？

『いきいき百歳体操』は、手首・足首におもりを巻いて行う介護予防体操です。6種類からなる体操で、足腰や肩の筋肉を鍛えて転倒しない体づくりが行えます。おもりの量を変えて、自分の体力に応じた体操ができます。

百歳体操は、「いきいきサポーター養成講座」を終了した方々が中心となり、理学療法士の支援を受けて各地域の自治会館等で開催されています。

継続することで「歩くのが楽になった」「膝痛がよくなった」等、効果を皆さんが実感しています。参加してみたいはいかがですか。

また、見沼区役所では、区主催の「ますます元気教室」(百歳体操・口腔ケア・栄養改善・認知症予防)を行っています。65歳以上の方を対象に各公民館等で開催されます。

更に、「健口教室」(お口の健康体操)も開催しています。参加ご希望の方は見沼区役所 高齢介護課 介護保険係へお問い合わせください。 ☎ 681-6068



自転車安全利用五則

第2弾 ～自転車の交通ルール～

- 1 車道が原則、左側を通行、歩道は例外、歩行者を優先
歩道は原則、通行することはできません。
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
自転車乗車時も「信号」は必ず守る！
「一時停止」は必ず止まる！
- 3 夜間はライトを点灯
夜間に無灯火での走行は非常に危険！
絶対にやめましょう。
- 4 飲酒運転は禁止
飲酒運転は非常に危険！
絶対にやめましょう。
- 5 ヘルメットを着用
自転車に乗る時は、全年齢
ヘルメットを着用しましょう。



6月の行事予定

日	曜日	行事
8	木	うんどうサロンⅡ
		うんどうサロンⅠ
15	木	うんどうサロンⅢ
20	火	歌声サロン①
23	金	ふれあい会食
24	土	園芸サロン
28	水	子育てサロン
		歌声サロン②

お申込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

問合せ 大宮東警察署 交通課 ☎ 682-0110

6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。)

日時：6月28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：6月24日(土) 9:30~12:00

場所：七里公民館 大会議室

内容：講義、質疑応答、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：6月23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：6月8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：6月8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

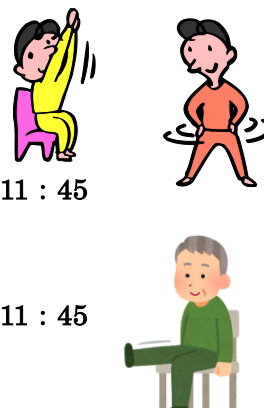
ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：6月15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：6月20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：6月28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。

コロナ等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。

