

いなほ三二通信



No. 167 2023年11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)



インフルエンザ・コロナの予防と対策



インフルエンザを予防する有効な方法は、コロナと同様で「こまめな手洗い」「マスク着用」「うがい」「ワクチン接種」「十分な休養とバランスのとれた栄養摂取」「適度な湿度の保持」「インフルエンザ流行時には人混みや繁華街への外出を控える」などが考えられます。インフルエンザにかからないようにすることが、コロナへの予防にもなります。日頃から注意しましょう。

- 1 流行前にインフルエンザワクチンを接種しましょう。
- 2 手をよく洗いましょう。(流水と石鹸でまたは手指消毒液)
- 3 咳やくしゃみをするときは口をティッシュなどで覆いましょう。
咳エチケット ⇒ 感染拡大を防止しましょう。
- 4 頻繁に触れるものは清潔にしましょう。

うがいをしよう



手をあらおう



塩素系やアルコールを含んだ消毒液を使う。水ふきでも十分です。

健康体操

～健康寿命を伸ばそう～

日時 令和5年11月12日(日) 10:00～12:00

会場 さいたま市立七里小学校 体育館

講師 元NHK テレビ・ラジオ体操指導者

多胡 肇 氏

内容 たご体操・正しいラジオ体操 ほか

持ち物 室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物、
下足袋、マスク(着用)

長寿応援手帳をお持ちの方はご持参ください。

定員 約150名 参加費 無料

申込先 七里公民館窓口または電話にて

令和5年10月23日(月)から 9時～17時

電話 686-4721

11月の行事予定

日	曜日	行事
9	木	うんどうサロンⅡ
12	日	健康体操
14	火	歌声サロン(童謡唱歌)
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(世界の名曲)
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

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

11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：11月22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 参加ご希望の方は問い合わせください。

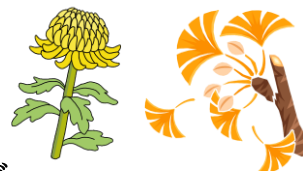
日時：11月25日(土) 9:30~12:00

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、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



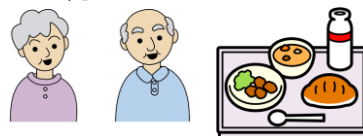
ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上一人暮らしの方

日時：11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(大谷・蓮沼・東門前・新堤・風渡野)

※ 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：11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：11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

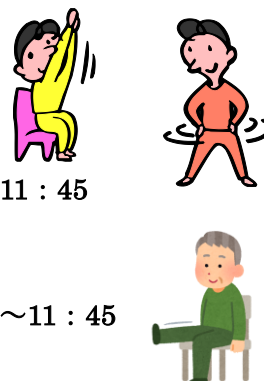
ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：11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：11月14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：11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)

※ 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。

