

# いなほミニ通信

No. 171 2024年3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)

## 身近なアレルゲンに対策を

草木の芽が日々ふくらむ季節になって参りました。

私たちのからだには、細菌やウイルス、その他の異物から身を守るための「免疫」というしくみがあります。免疫が過剰に働いて、くしゃみや発疹、呼吸困難などの症状を起こしてしまう状態が「アレルギー」です。アレルギーの原因や症状は人によってさまざま、身の回りのあらゆるものが原因となる可能性があります。ハウスダストや花粉など、特に身近なアレルゲン（アレルギーの原因物質）に対しては、普段から対策しておくことも大切です。

### 4つの身近なアレルゲン

- ①花粉・・・春はスギやヒノキ、秋はブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど。  
**花粉を体内に入れない。**
- ②ペット・・・猫や犬、ハムスター、ウサギなどの動物のだ液、フケ、抜け毛、フンなど。  
**屋外飼育して毛を家の中に持ち込まない。**
- ③食品・・・そば、卵、牛乳、魚卵、カニ・エビなどの甲殻類、小麦、大豆  
**アナフィラキシーショック⇒救急車などで急いで病院へ。**
- ④ハウスダスト・・・目に見えない小さなホコリ。ダニの死がいやフン、黄砂などの砂ほこり、カビや細菌など。  
**こまめな掃除や換気を行う。**

## 住宅防火のポイント

一各地で火災が多発しています。  
防火対策は大丈夫ですか？

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない
- 2 ストープの回りに燃えやすいものを置かない
- 3 コンロを使うときは、火のそばを離れない
- 4 コンセントはほこりを清掃し、  
不必要なプラグは抜く

## 3月の行事予定

日	曜日	行事
6	水	人生会議
8	金	会食ボランティア連絡会
12	火	歌声サロン「童謡」
14	木	うんどうサロンⅡ
21	木	うんどうサロンⅢ うんどうサロンⅠ
24	金	ふれあい会食 (B)
25	土	園芸サロン
27	水	子育てサロン 歌声サロン「世界」

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

# 3月事業のお知らせ

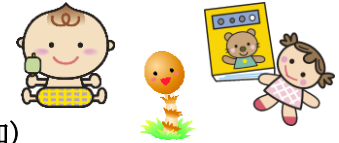
## 子育てサロン「つくしんぼ」(ご参加をお待ちしています。) 春野児童センター協力

日時：3月27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：3月23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：3月22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：3月21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：3月14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：3月21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：3月12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：3月27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)、①参加費200円、②歌集代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。

