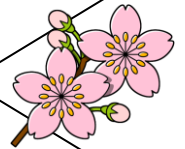




いなほ三二通信



No. 172 2024年4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)

健康を守るお口のケア



普段からの備えで災害時も安心



春の日差しがふりそそぐ好い季節になりました。

温かく湿った口の中は、細菌がととも育ちやすい場所です。被災時の避難生活のような非日常時には、口の細菌から病気になり、命に関わることさえあります。いざという時に役立つケア用品やお口のケア方法を確認しておきましょう。

口の中には歯をよく磨く人でも 10000~20000 億個、まったく磨かない人では 1 兆個もの細菌が住み着いています。

水不足などの状況の避難生活でお口のケアが十分にできないと、口の中の細菌が原因で感染症になることもあります。

お口のケア・衛生用品はポーチなどにまとめておき、中身は年に 1 回はチェックする。

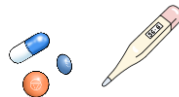
食べ物を口に運ぶ手指が清潔であることも大切なため、お手ふきシートや手指消毒剤があると便利です。



災害時の持ち出し品チェックリスト

清潔・健康のための非常時持ち出し品

- マスク
- 体温計
- 救急セット・常備薬・持病薬・お薬手帳
- タオル
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- 着替え (下着を含む)
- お手ふきシート (ウエットティッシュ)
- 手指消毒剤
- ボディ用シート
- ハブラシ、歯間ブラシ、デンタルクロス等
- 洗口済 (デンタルリンス)
- 口腔用ウエットシート・入れ歯用洗浄シート・義歯ケースなど



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

4月の行事予定

日	曜日	行事
2	火	会計監査
9	火	歌声サロン「童謡」
11	木	うんどうサロンⅡ
13	土	理事会
18	木	うんどうサロンⅢ
		うんどうサロンⅠ
24	水	子育てサロン
		歌声サロン「世界」
26	金	ふれあい会食 (B)
27	土	園芸サロン
29	月 (祝)	ふれあいコンサート

会食ボランティア募集中



4月事業のお知らせ

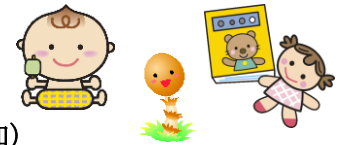
子育てサロン「つくしんぼ」(ご参加をお待ちしています。) 春野児童センター協力

日時：4月24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27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



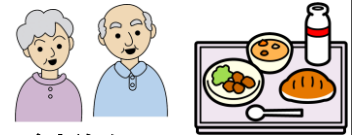
ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上一人暮らしの方

日時：4月26日(金) 11:00~13:00

場所：七里公民館 レクホール

参加対象地区：B地区(膝子・東宮下・東宮下団地・東宮下高層)

※ 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18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11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18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9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24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(童謡・唱歌のみ)

※ 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。

