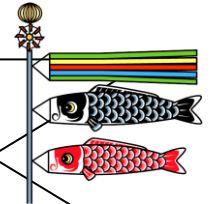




いなほ三二通信



No. 173

2024年5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)



日本赤十字社活動資金へのご協力を — 赤十字社 会員 増強運動 —



吹く風もさわやかな季節となりました。

5月を「赤十字運動月間」として「赤十字社 会員増強運動」を行っています。会員への加入と活動資金納入（寄附）にご協力をよろしくお願いいたします。



会員は、会費として年額500円以上を納めていただく必要があります。

皆様から寄せられた浄財は、日本赤十字社の実施する災害救援活動、救急法等講習会の開催、血液事業の推進及び国際救援活動等の資金として活用されています。



ご協力いただける皆様には、各自治会を通じて納入いただきますよう、よろしくお願いいたします。

こんな活動に使われています

- ①災害救護活動
- ②救急法等講習普及
- ③赤十字ボランティア活動
- ④国際救援活動
- ⑤青少年赤十字活動
- ⑥赤十字社員の加入促進や広報活動
- ⑦救急医療活動や看護師養成
- ⑧献血思想の普及や地域社会福祉活動推進



ストレスとうまくつきあおう

この時期には何となくイライラしたり、疲れてやる気が出ないといった不調はありませんか。5月病という言葉があるように、心身が不安定になりやすいと言われています。

元気な心と体のための5つの習慣

- 1 バランスのよい食事
- 2 体を動かす
- 3 日の光を浴びる
- 4 気分をリフレッシュ
- 5 ぐっすり眠る



セルフチェックリスト

- ・何となくゆううつ
- ・すぐイライラしてしまう
- ・胃がシクシク、ムカムカする
- ・なかなか寝付けない
- ・体がだるい
- ・暴飲暴食をしてしまう

5月の行事予定

日	曜日	行事
9	木	うんどうサロンⅡ
14	火	歌声サロン「童謡」
16	木	うんどうサロンⅠ
		うんどうサロンⅢ
19	日	総会
22	水	子育てサロン
		歌声サロン「世界」
24	金	ふれあい会食 (A)
25	土	園芸サロン



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

会食ボランティア募集中



5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。) 保健センター

日時：5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)



歯科衛生士協力



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：5月25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



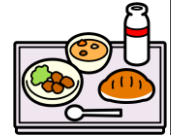
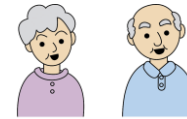
ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上一人暮らしの方

日時：5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(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：5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：5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：5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：5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：5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)、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。

