

いなほ三二通信



No. 174 2024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 —



最近、筋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公民館やコミュニティセンター等で開催されます。

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



詐欺電話に要注意!

～犯人と話さない対策を!～
在宅中も留守番電話に
架空請求のメールにもご用心

暗唱番号・個人情報教えない
通帳・キャッシュカード・現金は渡さない

最近被害が増えています。

おかしいと感じたら、警察に通報してください。

緊急時の事件・事故は110番

緊急時以外の警察相談は#9110

ダイヤル回線及び一部のIP電話からは

048-822-9110

大宮東警察署 ☎ 682-0110



6月の行事予定

日	曜日	行事
11	火	歌声サロン「童謡」
13	木	うんどうサロンⅡ
20	木	うんどうサロンⅠ
		うんどうサロンⅢ
22	土	園芸サロン
26	水	子育てサロン
		歌声サロン「世界」
28	金	ふれあい会食(B)

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

会食ボランティア募集中

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26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22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

自宅での栽培・剪定・植え替え等でお困りの鉢物など



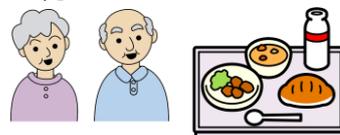
ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上一人暮らしの方

日時：6月28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：6月20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13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

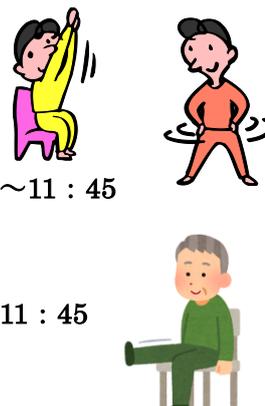
ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：6月20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11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26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(新規のみ)

※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。



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。

皆様のご参加をお待ちしています。

