

# いなほ三二通信



No. 179 2024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。



## ふれあいコンサート

～東京マンドリン宮田楽団の演奏～

日時 令和6年12月8日(日) 13:00～15:30  
会場 七里コミュニティセンター 多目的ホール  
内容 第1部 オー・シャンゼリゼ、愛の賛歌  
第2部 丘を超えて、いい日旅たち、ラテン  
対象者 七里地区在住者  
募集人員 約180名 参加費 無料  
申込先 往復はがき(1通1家族)に、住所・参加希望者全員の氏名(ふりがな)・電話番号・年齢又は学年を記入し、11月25日(月)「必着」までに、下記までお送りください。



〒337-0014 見沼区大谷 2022-1(敬寿園七里ホーム内)

七里地区社会福祉協議会

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月の行事予定

日	曜日	行事
12	火	歌声サロン(童謡唱歌)
14	木	うんどうサロンⅡ
16	土	園芸サロン
21	木	うんどうサロンⅢ うんどうサロンⅠ
22	金	ふれあい会食(B)
27	水	子育てサロン 歌声サロン(世界の名曲)



会食ボランティア募集中