

いなほ三二通信



No. 181 2025年1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)

あけましておめでとうございます

新春をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。本年もご支援、ご協力を
よろしく願いたします。今年の冬も感染防止に努めてください。

インフルエンザの予防と対策

1. インフルエンザワクチンを接種しましょう。
2. 手をよくあらいましょう。(流水と石鹸でまたは手指消毒液)
3. 目・鼻・口にさわらないようにしましょう。
4. 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。
5. 頻繁に触れるものは清潔にしましょう。
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。
6. 病気の人との濃厚な接触はさけましょう。(解熱後2日間まで)
7. 人ごみをさけましょう。(外出時にはマスクを着用)
8. 体調の悪いときは家で休みましょう。(少なくとも解熱後2日間は家で安静)

うがいをしよ

手をあらおう



健康体操



～健康寿命を伸ばそう～

日時 令和7年1月26日(日) 10時～12時

会場 さいたま市立七里小学校 体育館
(車でのご来場はご遠慮ください。)

講師 多胡 肇 氏
元NHKテレビ・ラジオ体操指導者

対象 七里地区在住者(小学生以下保護者同伴)

参加費 無料

定員 150名(先着順)

持ち物 マスク・室内用運動靴・飲み物
汗拭きタオル・下足入れ

※会場は寒いので暖かい服装でご参加下さい。



1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・Ⅲ
22	水	子育てサロン
		歌声サロン(世界)
24	金	ふれあい会食(B)
25	土	園芸サロン
26	日	健康体操



七里地区社協事務所年末年始休み
12月27日(金)～
1月7日(火)まで

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



1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 栄養士

日時：1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)



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：1月25日(土) 9:30~12:00

場所：七里公民館 大会議室

内容：植物の植生・育て方、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



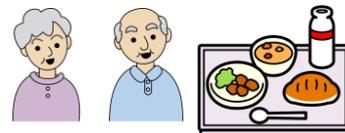
ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上一人暮らしの方

日時：1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：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：1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：1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

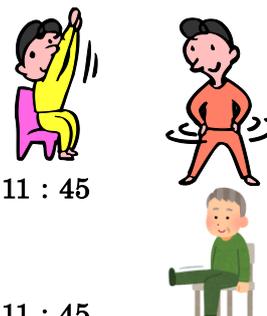
ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：1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：1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：1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ご参加ください。

感染状況等によっては、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。

