



いなほミニ通信



No. 184

2025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)



在宅避難「携帯トイレ」の備えを!

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。

食料や水の備蓄はしていても、トイレの備えを後回しにしていますか。特に大都市部では、自宅の安全が確保できれば住み慣れた環境での住宅避難を呼びかける自治体も少なくありません。

そこで住宅避難にはトイレの準備が欠かせません。

災害で断水や停電が起きると、水洗トイレが流せなくなります。断水しなくても、排水管が壊れていれば流せません。そこで必要なのが、家庭の洋式便座に取り付けて使うことができる袋状の「携帯トイレ」です。

1日の排泄回数は5回が平均的で、最低3日間、推奨1週間とされていますので、7日で1人35回分になります。準備するだけでなく、実際に携帯トイレを使ってみることをおすすめします。

使ったあとは燃えるごみとして出せるケースが多いですが、災害時は自治体のごみ収集が一時停止するかもしれません。保管場所やごみ袋の用意、トイレトーパーや除菌シート、夜間に備えてランタンも備えておいてください。

家庭での食料備蓄

食べて買い足して備えは大丈夫? 最低3日分

おすすめ備蓄食品

主菜たんぱく質を多く含み、食事のメインになるおかず
肉・魚・豆などの缶詰 レトルト食品(丼物やカレーなど)
充填豆腐 フリーズドライソース類
乾物(かつお節、桜エビ、煮干しなど)

副菜不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
野菜の缶詰・野菜ジュース
乾物(のり、ヒジキ、切り干し大根など)
インスタントみそ汁、即席スープ
日持ちのする野菜類(芋・タマネギなど)・梅干し・漬物

主食エネルギー源となるもの
精米・パックご飯など 小麦粉・米粉・餅
乾麺・即席麺・カップ麺 缶詰パン・乾パン

果物ビタミン・ミネラルを補う
果物の缶詰 果物ジュース ドライフルーツ
日持ちする果物

牛乳・乳製品 ロングライフ牛乳 粉チーズ スキムミルク
その他…菓子・嗜好品 各種調味料

4月の行事予定

日	曜日	行 事
8	火	歌声サロン「童謡」
10	木	うどんサロンⅡ
		会計監査
16	水	いなほ「憩いの場」
17	木	うどんサロンⅢ
		うどんサロンⅠ
19	土	理事会
23	水	子育てサロン
		歌声サロン「世界」
25	金	ふれあい会食(A)
26	土	園芸サロン

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

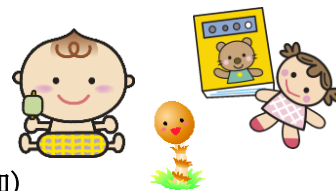
会食ボランティア募集中



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。)

日 時：4月23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)



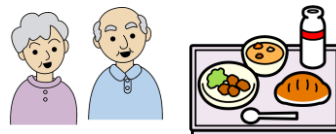
園芸サロン ご参加をお待ちしています。(事前申し込みが必要です。)

日 時：4月26日(土) 9:30~12:00
場 所：七里公民館 大会議室
内 容：講義、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25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!



ふれあいうんどウサロンⅠ(事前申し込みが必要です。)

日 時：4月17日(木) 13:30~14:30
場 所：七里公民館 レクホール

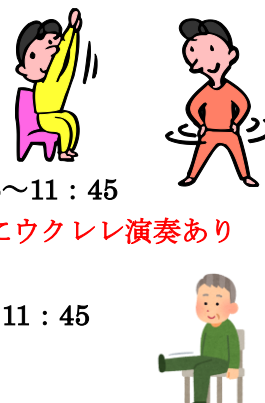
ふれあいうんどウサロンⅡ(事前申し込みが必要です。)

日 時：4月10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**

ふれあいうんどウサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日 時：4月17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・タオル体操 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8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23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。
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 担当：人見

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。

