

いなほ



誰もが安心して暮らせる街 ななさと

第 65 号

七里地区 社会福祉協議会

【発行】
会長 加藤 孝之

【編集】
広報部

〒337-0014
さいたま市見沼区大谷2022-1
(敬寿園七里ホーム内)
電話・FAX 048-687-9997
<http://7sato.sakura.ne.jp/>
E-mail: nanasato-shakyo@nifty.com



会長挨拶

令和七年度 定期総会

会長 加藤孝之

皆様には、日頃から当地区社協事業にご協力頂き、心から感謝申し上げます。

五月の定期総会において、新会長に就任いたしました。長年にわたり会長を務められた富張会長からバトンタッチを受けましたので、先人の築き上げて参りました当地区社会福祉協議会の活動を継続し、発展させていきたいと思

います。
七里地区でも二〇二五年問題をはじめとし、急速に高齢世帯、高齢単身者が増加しており、こうした方々の居場所作り、会話の機会の創出が重要となっております。

当協議会では、高齢者を含め世代を超えた様々な交流の機会を提供していますが、更に地域の交流の場を提供する自治会への助成制度を設け、気楽に高齢者が参加できる身近なサロン事業等の取り組みを各自治会にお願いをしております。

今年度は、令和四年に作成いたしました「七里地区第五次地域福祉行動計画」の四年目にあたります。この計画に沿って事業を実施して参りますが、時代の変化に伴う様々な社会福祉問題に対応すべく、さいたま市社協、地区自治会連合会と連携を取りながら、また民生・児童委員協議会、青少年育成会、子ども会、会食ボランティア、老人クラブ、公民館、コミュニティセンター、地域包括支援センター等の皆様方のご協力をいただき、事業を進めてまいります。

今後更に地域の実情にあった活動、地域の要望に応えられる事業を推進して参りたいと思います。
皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。



新役員紹介

春季ふれあいコンサート

六月十四日(土)

七里コミュニティセンター

一〇四名参加

今年も「春のふれあいコンサート」

として、「TJコラボ21」の皆さんに

よる「第2回 ギターコンサート」が

開催されました。

「健康であれば何でもできる。常に
「ファイト」を合言葉に活動している十
三人の皆さんに、独奏・二重奏・キー
ボードやパーカッションが加わった合
奏で、耳慣れたクラシックからポピュ
ラーな曲・歌謡曲まで、幅広い曲を演奏
していただきました。

会場の皆さんも、「知っている、知っ
ている」と親しみのある曲に頷きなが
ら、楽しいひと時を過ごすことができ
たようです。

第1部

《二重奏》

ペニーレイン

フル・オン・ザ・ヒル

紫陽花

《独奏》

ニユー・シネマ・パラダイス

ラ・カンパネラ

《合奏 クラシック》

四季より 春



第2部

《合奏 ポピュラーステージ》

そよ風の誘惑 白い恋人達

真夏の果実 情熱大陸

*一緒に歌おう

竹田の子守唄 浜辺の歌

花は咲く 夜桜お七

コーヒー・ルンバ

第一部では、クラシックギターの音
色にうつとり。合奏の「四季より 春」
では、まるでオーケストラでの演奏を
聴いているようでした。

第二部の「情熱大陸」では、突如「おじ
さんダンサー」のお二人が登場して、会
場は大盛り上がりしていました。

また、「一緒に歌おう」のコーナーで
は、皆さん気持ちよく大きな声で歌う
ことができ、次の演奏の「花は咲く」や
「夜桜お七」でも、思わず歌いたくなっ
てしまう方もいたのではないでしょ
うか。

最後に「コーヒー・ルンバ」が演奏さ
れ、会場からはたくさんの拍手とアン
コールの声がかかり、アンコール曲の
「時代」の演奏で名残り惜しい雰囲気
のうちに終演となりました。

副会長 白倉由子

赤十字募金 七、三三八円

ご協力ありがとうございました。



健康講座 「街の整形外科診療所の役割」

二月二十七日(木)

参加者 六十八名

七里コミュニティセンター

七里で整形外科を開業されている、新井克佳院長を講師として健康講座を開催しました。

整形外科の診療所を身近に感じ、気軽に利用して頂きたい。医師会と連携しているの、症状に応じて専門の医師がいる病院へ紹介することが出来る。また、手術後のリハビリなど最後まで患者に寄り添った医療相談を行うことができるとのことでした。

更に、高齢者に多い膝関節症、脊髄狭窄症についてMRIのスライドにより、良い状態と悪い状態が比較できるように具体的な映像を使った説明が行われ大変参考になりました。



最後に、自分でできる運動療法を教

えて頂き、無理せず継続して運動することが大事で、週四日以上行う必要がある。自分の足で好きな所へ移動できることは幸せであるとの言葉で終了しました。

その後、質問時間も設けられ、参加者から、膝の裏側が痛むとの質問があり、先生から膝の裏側の軟骨が減っていると思われるので、足を伸ばす運動をするようにとのアドバイスを頂きました。

多数のご参加ありがとうございました。

広報部 文 細沼英雄

写真 白倉由子

名倉康子



ふれあいウォーキング

三月三十日(日)

参加者 十九名

心地よい春の陽気のもと「ふれあいウォーキング」を開催しました。

和やかな雰囲気の中で交流を深めながらウォーキングを楽しみました。当日は、絶好のウォーキング日和。風もほとんどなく、穏やかな気候の中、約十キロの行程をゆつくりと歩きました。

桜が咲き始めるこの時期、朝九時に敬寿園七里ホームを出発し、市営霊園を経由して見沼くらしつく館で一休み。その後、見沼自然公園で昼食休憩とともに一時間の自由行動を楽しみました。

帰り道は、緑あふれるヘルシーロードを通って膝子方面へ。日本一の桜回廊をゆったりと散策し、満開直前なが



広報部 鈴木和利

らも美しい桜を堪能することができました。そして、午後二時過ぎには全員が無事に敬寿園へ帰着。達成感とともに心地よい疲れを感じながらウォーキングを締めくくりました。

今回のウォーキングでは、見沼の自然や歴史に触れながら、心も体もリフレッシュ。次回のイベントも皆様とともに楽しい時間を過ごせることを楽しみにしています。



「ゆるーぱるびざー」 健康福祉センター東楽園見学会

三月二十五日(火)

参加者 三十三名

四月一日(火)からオープンする「ゆるーぱるびざー」の見学会を実施しました。

この施設は、隣接するゴミ焼却場のゴミを焼却した際に発生する余熱を有効利用した温水プールや温浴施設をはじめ、屋内運動場や集会所などが設けられています。全ての施設に十分な採光が取り入れられて明るく広々とした空間となっています。

集会所は、各種講座や会議等に利用することができ、駐車場も約三〇〇台、駐輪場二か所約二二〇台、バイク約二十四台が置けるスペースがあります。この施設のコンセプトは、「元氣なシニアライフのための健康増進・交流施設」とのことです。



プール



体育館

設「とのことですが、小中学生、未就園児をはじめ、あらゆる世代が利用できる交流施設です。

是非、利用してください。

なお、皆様に慣れ親しんだ旧東楽園は閉館となり、跡地はグラウンドとして利用できるよう整備をする予定とのことでした。

広報部 細沼英雄



施設利用時間 午前九時～午後九時
休館日 月曜日、年末年始

施設利用料金「個人利用料金」
十二月二十九日～一月三日

プール・温浴施設・音楽室
フィットネスルーム・教養娯楽等

六十歳以上 一〇〇円
一般 七四〇円
小・中学生 三二〇円
未就学児 無料

集会所等「専用利用料金」は、別途利用案内を参照してください。

いなほ「憩いの場」 「地域の交流ひろば」

三月から、敬寿園七里ホームの多目的スペースにおいて、毎月第三水曜日に「憩いの場」を開催しています。

家族の介護や以前介護経験のある方、一人暮らしでお話する人がいない方などが集まり情報交換の場として開催しています。

ストレッチ体操や口腔体操などを行った後には、お茶やお菓子を食べながら意見交換会が始まります。皆さん楽しそうにお話が弾んでいます。アツという間の一時間三〇分です。

おしゃべりしたい、元氣でいたい、新しい仲間と出会いたい、少し気分転換したいという方は是非ご参加ください。皆さまのご参加をお待ちしています。

開催日 毎月第三水曜日

会場 敬寿園七里ホーム
多目的スペース

参加費 茶菓代 一〇〇円



七里地区には、八〇歳以上の一人暮らしの方が八〇人以上います。

「一日に全然人との会話していない。」「誰かと話したい」「お茶のみ友達が欲しい」「誰かにお話を聞いて欲しい」という方がたくさんいます。

清水市長も高齢者には「教育と教養」(今日用がある。)と「貯金」(貯筋が必要であると常日頃おっしゃっています。

積極的に地域の活動に参加して、いつまでも元氣な生活を送って欲しいと思います。





「ご存知ですか？ 民生・児童委員活動」



七里地区民生委員・児童委員協議会

副会長 細沼 英雄

民生委員・児童委員とは、地域に暮らす身近な相談相手として、介護や子育て、生活上の心配ごとなど関係機関へのつなぎ役として活動をしています。

厚生労働大臣より委嘱された、非常勤の特別職の地方公務員です。

しかし、近年、民生委員のなり手が不足しており、地域の皆さんに理解を深めてもらう必要があります。

そこで、見沼区民生・児童委員協議会では、五月十二日～十八日までの活動強化週間で、見沼区役所一階ロビーにて、七里・春岡・大砂土東・片柳地区での日頃の活動や今までの歴史等をパネルで紹介し、区役所を訪れる皆さんに理解を深めて頂くよう展示しました。

また、今年度は三年に一度の改選期ということで、七里地区においては、五月十二日の午前中、部会ごとに分かれ、七里駅前、スーパータイラ前、コモディイイダ付近にて、一人でも多くの方に知って頂くことと「こんにちは、民生委員・児童委員です。」「あなたも民生委員・児童委員になってみませんか」のチラシと防災用携帯LEDライト、ポケットティッシュを同封し、道行く方々に配布しました。

民生委員・児童委員の活動に関心をお持ちの方は、お気軽にお問い合わせ下さい。

問い合わせ先

見沼区役所 福祉課

☎〇四八―六八一―六〇五三



目指そう！
いきいき100歳！！

ますます元気教室

参加者募集！
参加費無料！

1コース6回で、おもりを使った筋力トレーニング「いきいき百歳体操」を体験でき、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学ぶ教室です。



東楽園 ゆーぱるひざこ 定員25人

①申込期間 8月7日(木)～9月5日(金)

②開催日時 9月30日～11月4日の毎週火曜日 13:30～15:30

七里公民館 定員20人

①申込期間 11月25日(火)～12月22日(月)

②開催期間 1月21日～3月4日の毎週水曜日(但し 2/11(祝)休み) 13:30～15:30

1 対象者：市内在住 65歳以上

2 申し込み：見沼区役所高齢介護課 ☎048-681-6068 FAX048-681-6160

窓口、FAX、郵送、電子申請・届出サービスのいずれかの方法でお申し込みください。

電子申請

いきいき百歳体操とは？

おもりの入ったバンドを使って日常生活には欠かせない腕や足腰などの筋肉を鍛える効果が実証されている6種類の介護予防の体操です。



月別の主な事業

五月

・総会(5/18)

六月

・ふれあいコンサート(6/14)
ギター演奏 TJコラボ21

七月

・子ども講座
情報教室(7/28)
プログラミングを体験しよう

八月

・子ども講座
昆虫のおはなし(8/1)
昆虫の不思議な世界
昆虫の不思議な生態を学ぶ・絵画教室(8/19・20)
夏休みの絵を描こう

九月

・敬老会支援事業(9/1)
七五歳以上・ふれあいサロン(9/28)
(オペラとトーク)

加茂下稔氏と仲間たち

十月

・ななさと親子フェスティバル
(10/19)

山崎公園

十一月

・健康体操(11/9)
元気で長生きイキイキ体操
講師 元NHK体操指導者
多胡 肇氏

七里小学校 体育館

十二月

・ふれあいコンサート(12/7)
マンドリンオーケストラ演奏
東京マンドリン宮田楽団

・歳末助け合い助成事業(12/5)

・子ども書き初め会(12/26)
小学校三年生～中学生対象

「冬休みの課題作品制作」

その他

・福祉教養講座

・認知症サポーター養成講座

・災害訓練

令和七年度事業計画

年間を通じた主な事業

◆第五次地域福祉行動計画の検証

◆高齢者地域見守り活動

◆子育てサロン「つくしんぼ」

・毎月第四水曜日 十時～十一時三十分
但し、十二月は第三水曜日

◆ふれあい会食サービス

一人暮らし 七五歳以上 登録者のみ
・毎月第四金曜日 十二時～十三時
但し八月を除く

◆ふれあい歌声サロン

①日本の童謡・唱歌を歌おう
・毎月第二火曜日 十四時～十六時
②世界の名曲を歌おう
・毎月第四水曜日 十四時～十六時◆ふれあいうどんどうサロン
ストレッチ・脳トレ体操I
・毎月第三木曜日
① 十三時三〇分～十四時三〇分II
・毎月第二木曜日
① 九時十五分～十時十五分
② 十時四十五分～十一時四十五分III
・毎月第三木曜日
① 九時十五分～十時十五分
② 十時四十五分～十一時四十五分

◆園芸サロン

・毎月第四土曜日 九時三十分～十二時
場合により変更あり

◆いなほ「憩いの場」情報交換・交流

・毎月第三水曜日 十三時三十分～十五時

◆ふれあい会食リハーサル

・原則毎月第二金曜日

◆広報紙「いなほ」年三回発行

◆いなほミニ通信 毎月発行

◆ホームページの更新(随時)

◆自治会サロンの支援(随時)

◆車椅子貸し出し事業(随時)

自走式・介助用

◆ライブラリーの貸し出し(随時)

令和七年度

各種募金活動に、温かいご理解・

ご支援をお願いいたします。

*日本赤十字社員募金

五月

*賛助会費増強運動

七～八月

*赤い羽根共同募金

十月

*歳末助け合い募金

十月

5月の献立の一例

よだれ鶏／三つ葉と卵のスープ

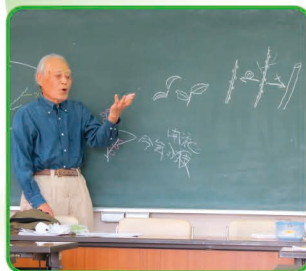
きゅうりともやしのナムル／厚揚げと小松菜の炒め物
エビチリ／五穀米／お饅頭

園芸サロン

原則毎月第4土曜
9時30分～12時

NHK「趣味の園芸」元講師船越亮二先生の指導により、庭木・草木の季節に行う管理や紹介、植物の観賞会など、趣向を凝らして楽しく開催されています。植物に興味のある方、家庭で栽培を行って疑問などお持ちの方は気軽に参加してください。随時受付しています。

12月には、毎年正月用の寄せ植えを行っています。



ふれあい会食サービス

毎月第4金曜日(8月を除く) 11:00～13:00

75歳以上の単身高齢者の方と地域の方々との交流を深めるために「ふれあい会食サービス」を開催しています。

会食ボランティア「いなほの会」の協力に支えられ、毎月一回(8月を除く)行われています。季節の食材を生かしながら趣向を凝らした献立作りを行っています。

アトラクションもあり、楽しい一時を過ごすことができます。

参加ご希望の方は、担当民生委員または、地区社協事務所へご連絡を!



食事風景



アコーディオン演奏

サロンの紹介

七里
公民館

うんどうサロンI

毎月第3木曜日

13:30～14:30

ストレッチ体操や脳トレ、筋トレなどを、さいたま市の地域運動支援員の協力で開催されています。

体力低下が気になる方は是非ご参加ください。

各サロン若干空きがありますので、申込みを受け付けています。ご参加お待ちしております。



ストレッチ体操

歌声サロン

毎月第2火曜日

14:00～16:00

①童謡・唱歌を歌おう

声楽家加茂下先生ご夫妻の歌唱指導に、沢山の方々が参加し、毎月一回楽しく開催されています。

思い出の名曲唱歌・童謡を、楽しく力いっぱい声を出して合唱しています。



童謡・唱歌

②世界の名曲を歌おう

世界の数々の名曲を、福田京子さんの伴奏で皆さんと一緒に楽しく合唱しています。

随時、参加できますので気軽にお出かけください。



世界の名曲



スクワット

うんどうサロンII

毎月第2木曜日

① 9:15～10:15 ② 10:45～11:45

うんどうサロンIII

毎月第3木曜日

① 9:15～10:15 ② 10:45～11:45

七里
コミュニティ
センター

子育てサロン「つくしんぼ」

原則 毎月第4水曜日 10:00～11:30

親子どうしの友だち作りや情報交換の場として、楽しく交流が行われています。

定期的に見沼区保健センターや支援課の協力により、身体計測や健康・歯科・栄養・育児相談のほか、親子体操を行うなど趣向を凝らして開催しています。



みんな楽しそう!

親子ふれあい遊び

上手に磨けるかな!!



歯科衛生士による歯磨き指導

手遊び、紙芝居や親子どうしの情報交換や友だち作りの場となっています。

随時参加できますので気軽に参加してください。参加をお待ちしています。

◇ お 知 ら せ ◇

※詳細は地区社協事務所まで

ふれあいコンサート

日時 十二月七日(日)

十二時三十分

～十五時三十分

場所 七里コミュニティセンター

多目的ホール

内容 マンドリン演奏と解説

「年末の一時を過ごす
名曲の数々とともに」

出演者 東京マンドリン宮田楽団

※参加希望者は往復はがきで
申し込みしてください。

七里ふれあいサロン

日時 九月二十八日(日)

十三時～十五時

場所 七里コミュニティセンター

多目的ホール

内容 オペラ鑑賞とトーク

出演者 加茂下稔氏と仲間たち

※参加希望者は往復はがきで
申し込みしてください。

福祉教養講座「健康体操」

日時 十月九日(日)

十時～十二時

場所 七里小学校 体育館

内容 正しいラジオ体操

講師 元NHKテレビ・
ラジオ体操指導者

多胡 肇 氏



車椅子の貸し出し

一時的に車椅子が必要とされ
る方に、介助用・自走用車椅子
の貸し出しを行っています。ご利用になりたい方は、地区
社協にお問い合わせの上、ご利用
ください。

自治会サロン事業への助成

七里地区社協では、自治会が
主体となり、情報交換や見守り
の一助となる活動に対して、経
費の一部を補助しています。自治会住民が気軽に集まり、
交流を深める場を立ち上げて
ください。詳しくは、地区社協
にお問い合わせください。さいたま市社会福祉協議会
賛助会員加入のお願い七月・八月は会員募集強化月
間です。賛助会費は、地域福祉活動を
進めていく上で最も重要な財
源となっています。一人でも多
くの方に活動の趣旨をご理解いた
だき、ご協力いただきますよう
お願いいたします。ご協力いただける方は、当地
区社協事務所へご連絡ください。

社協会員の種別と会費(年間)

一般賛助会員…	一口	300円
個人賛助会員…	一口	1,000円
団体賛助会員…	一口	5,000円

みんなで進める地域福祉



編集後記

七里地区の皆様は、地区社協の活動を理解
していただくため、より良い情報をより見やす
くお届けしようとして、広報紙「いなほ」を発行し
ています。ご意見・ご要望がありましたら、当地区社協
までお寄せください。

地域福祉コーディネーター 人見

HPQRコードを登録し、
HPもご覧ください。

SIAA

ISO 22196

抗菌加工

JP0122546A0001W

SIAAマークはISO22196法により評価された
結果に基づき、抗菌製品技術協議会ガイドラインで
品質管理・情報公開された製品に表示されています。

七里地区社会福祉協議会事務所

開設日時 月曜日～金曜日
午後一時～六時まで
(祝日及び年末年始は除く)

TEL・FAX 六八七一九九九七

住所 見沼区大谷(〇三二一)
敬寿園七里ホーム内この広報紙の発行には、市のふれあい福祉基金の
補助を得て作成しています。