

# いなほ三二通信

No. 175 2024年7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)

## 暑さに慣れる「暑熱順化」で早めの熱中症対策

熱中症が最も多く発生するのは気温が高くなる7～8月です。早めの熱中症対策がかかせません。



暑熱順化が進むと体内の熱を放散しやすくなる

徐々に暑さに慣れさせることで、暑い環境に耐えられる仕組み

普段から適度に汗をかこう

室内の湿度が高くなりすぎないように調節

【熱中症 3つの対策】

① エアコンをつけ、涼しい環境づくり

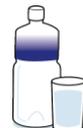
室温28℃以下、湿度70%以下を心がける。

② のどが渇いていなくても1日1.2L以上の水分をとる。

1～2時間ごとにコップ1杯の水を飲む（起床時・入浴前、後・就寝前）

③ 暑くなる前から体を動かし、栄養バランスのいい食事で体づくりをする。

ややきついと感じられる強度で、毎日30分程度の運動（ウォーキングなど）が効果的です。運動後は、筋肉の材料となるたんぱく質を含む牛乳などをとる。



## 社協賛助会員加入のお願い

— 7～8月は会員募集強化期間です —

「個人・団体賛助会員」は年間を通じて募集しています。区内で集められた募金が補助金として還元され、敬老会事業やふれあい会食事業等に支出されます。

地域福祉活動を進める上での重要な財源です。今年も皆さまのご協力をお願いいたします。

### 社協会員の種別と会費(年間を通じて募集)

一般賛助会員 (年間)・・・一口 300円

個人賛助会員 (年間)・・・一口 1,000円

団体賛助会員 (年間)・・・一口 5,000円

特別賛助会員 (年間)・・・一口 10,000円

みんなで進める地域の福祉

## 7月の行事予定

日	曜日	行事
9	火	歌声サロン①
11	木	うんどうサロンⅡ
18	木	うんどうサロンⅢ
		うんどうサロンⅠ
24	水	子育てサロン
		歌声サロン②
26	金	会食サービス (A)
27	土	園芸サロン
29	月	情報教室

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



# 7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：7月24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。)

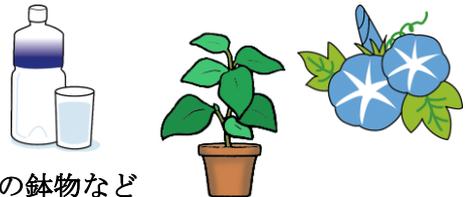
日時：7月27日(土) 9:30~12:00

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：7月26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!



## ふれあいうんどうサロンⅠ(事前申し込みが必要です。)

日時：7月18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：7月11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

## ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：7月18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・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：7月9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：7月24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。

