

いなほミニ通信



No. 191 2025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。

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。

うがいをしよう



手をあらおう



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7年12月7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 愛の賛歌、美しく青きドナウ他

第2部 マイウェイ、キエン・セラ、ラテン他

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(火)「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

11月の行事予定

日	曜日	行 事
11	火	歌声サロン (童謡唱歌)
13	木	うんどうサロンⅡ
19	水	いなほ「憩いの場」 歌声サロン (世界の名曲)
20	木	うんどうサロンⅢ うんどうサロンⅠ
28	金	ふれあい会食 (A)
26	水	子育てサロン
29	土	園芸サロン

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会 人見

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中



11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：11月26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：11月29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、マスク着用

自宅での栽培・剪定・植え替え等でお困りの鉢物など



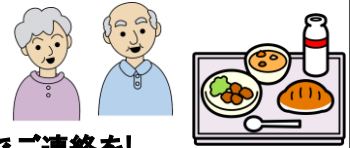
ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上一人暮らしの方

日 時：11月28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・蓮沼・風渡野・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：11月20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：11月13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

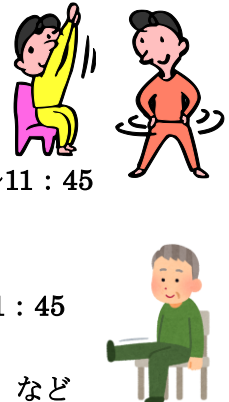
ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日 時：11月20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：11月11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：11月19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。



いなほカフェ「憩いの場」 ご参加をお待ちしています。

日 時：11月19日(水) 13:30~15:00

場 所：敬寿園七里ホーム 地域交流スペース 参加費：100 円(茶菓代)



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。

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 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。

