

# いなほミニ通信



N o. 192 2025年12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)



## 続けよう！感染症対策



空気が乾燥し感染症が流行しやすい季節がやってきました。インフルエンザやコロナも流行しています。「感染症にかからない・うつさない」ために日頃から対策を心掛け、自分や周りの人を守りましょう。

基本の対策（ワクチン接種も重症化を防ぐ効果が報告されています）



### ・換気

換気扇を使ったり、窓を開けたりして、こまめに空気を入れ替える



### ・咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは口・鼻を覆う（マスクを着用する）



### ・手洗い

せっけんを泡立てて15秒以上かけて洗う 二度洗いが効果的



（爪は短く切る・指輪や時計は外す）

## 冬休み書初め教室



### ～ホールでのびのびと書こう～

日 時： 令和7年12月26日（金）

午前の部 9:30～11:30

午後の部 13:00～15:00

会 場： 七里公民館 レクホール

講 師： 文化書道学会師範 笹田紀香 氏



内 容： 冬休みの課題 『書初め』

対象者： 七里地区居住者 小学3年生～中学生

定 員： 各20名（抽選） 参加費：無料

持ち物： 書初めの道具一式、上履き、新聞紙、敷物

水分補給用飲み物、自分発見パスポート

申込先： 七里公民館窓口または電話にて

平日9時～17時 ☎ 686-4721

## 12月の行事予定

日	曜日	行 事
7	日	コンサート
9	火	歌声サロン①
10	水	歌声サロン②
11	木	うんどうサロンⅡ
17	水	子育てサロン いなほ「憩いの場」
18	木	うんどうサロンⅠ うんどうサロンⅢ
19	金	ふれあい会食（B）
20	土	園芸サロン
26	金	書初め教室

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



冬至

# 12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。) 家庭児童相談員協力

日 時：12月17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：12月20日（土）9:30～12:00

場 所：七里公民館 大会議室

内 容：正月用寄せ植え、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：12月19（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：12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：12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：12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：12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：12月10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

※ 参加をお待ちしています。 **（新規のみ）**

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：12月17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。

