

いなほ三二通信



No. 193 2026年1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)

あけましておめでとうございます

新春をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。本年もご支援、ご協力を
よろしくお願いいたします。今年の冬も感染防止に努めてください。

インフルエンザの予防と対策

1. インフルエンザワクチンを接種しましょう。
2. 手をよくあらいましょう。(流水と石鹸でまたは手指消毒液)
3. 目・鼻・口にさわらないようにしましょう。
4. 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。
5. 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。
6. 病気の人との濃厚な接触はさけましょう。(解熱後2日間まで)
7. 人ごみをさけましょう。(外出時にはマスクを着用)
8. 体調の悪いときは家で休みましょう。(少なくとも解熱後2日間は家で安静)

うがいをしよう

手をあらおう



災害に備える暮らし

各地で地震が多発しています。
いつもの生活の中で家族や身近な人と災害時の
備えについて話し合い、準備をしましょう。
もしものときに大きな助けとなります。

「3つの自助」を実践しよう

- 1 家具を固定する
- 2 備蓄する
食料・水(最低3日分、できれば7日分)
携帯トイレ(最低7日分)
1人1日分の目安・・・水 3リットル
携帯トイレ 5回分
- 3 災害時の連絡方法を決める

1月の行事予定

日	曜日	行 事
8	木	うんどうサロンⅡ
13	火	歌声サロン(童謡)
15	木	うんどうサロンⅠ・Ⅲ
21	水	いなほの「憩いの場」
28	水	子育てサロン 歌声サロン(世界)
23	金	ふれあい会食(A)
24	土	園芸サロン

七里地区社協事務所年末年始休み
12月27日(土)～
1月6日(火)まで

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会 コーディネーター 人見
☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中

1 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。) 保健センター 栄養士

日 時：1月28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。)

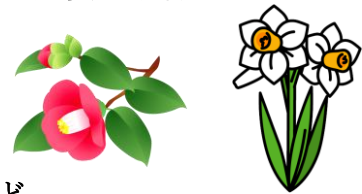
日 時：1月24日(土) 9:30~12:00

場 所：七里公民館 大会議室

内 容：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



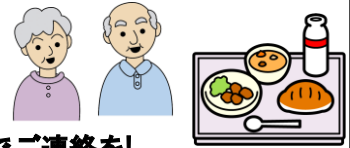
ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上一人暮らしの方

日 時：1月23(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：1月15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：1月8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：1月15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：1月13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：1月28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：1月21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 コーディネーター：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。

