

# いなほミニ通信

No. 182 2026年2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)

## 花粉症対策は早めに

寒気がこのほか厳しい毎日が続いております。花粉症の方には、インフルエンザやコロナ等とのダブルでつらい時期となりました。

2月上旬からほぼ例年並みに花粉が飛散を始めます。花粉症の方は万全な対策を！晴れて暖かく風が強い日は、花粉が飛散しやすいので注意してください。

花粉症はアレルギー性鼻炎の一種ですが、原因が花粉だと分かっているものを花粉症といいます。花粉症は一種の現代病です。出来るだけ花粉との接触を避け、環境や食生活も見直しましょう。

### 【花粉症の対策】

- ・花粉が多く飛びそうな日は外出を避ける
- ・マスク、帽子、メガネでガードする
- ・花粉の付きにくい服を着る
- ・花粉を室内に入れない
- ・手洗い、うがい、洗顔をしっかりと
- ・ぬれた雑巾で室内の拭き掃除を
- ・洗濯物は午前中に干す
- ・ストレスをためない など

## 健康講座

### 一街の整形外科診療所の役割

日 時：令和7年2月27日（木）13:30～15:30

会 場：七里コミュニティセンター

2階 レクリエーションルーム

講 師：あらい整形外科 新井克佳医師

内 容：・腰痛、肩こり対策

・股関節の痛みとその対策

・骨粗しょう症について

・フレイル予防について

ほか

持ち物：飲み物・筆記用具

参加費：無料

申込受付：下記地区社協事務所問合せ先へ

令和7年1月29日（水）から



## 2月の行事予定

日	曜日	行 事
5	木	行動計画検証委員会
10	火	歌声サロン①
12	木	うんどうサロンⅡ
15	日	理事会
18	水	いなほ憩いの場
19	木	うんどうサロンⅢ
		うんどうサロンⅠ
25	水	子育てサロン
		歌声サロン②
27	金	ふれあい会食 B
28	土	園芸サロン

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会 コーディネーター見

合・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中



# 2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：2月25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：2月28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

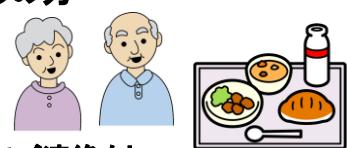


## ふれあい会食サービス（登録者のみ）75歳以上一人暮らしの方

日 時：2月27日（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（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：2月19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：2月12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：2月19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：2月10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：2月25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。 （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：2月18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。

