

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 2 号
平成20年10月1日発行
西条市社会福祉協議会
西条市周布606-1
東予総合福祉センター内
TEL0898-64-2600

ふれあい・いきいきサロン便り「すまいる」の取材について



西条市社協では、「ふれあい・いきいきサロン便り すまいる」を定期的に発行するにあたり、サロン代表者等と連絡をとってサロン取材日を決定しています。取材当日は、いつものサロンに参加者が2人増えるだけという楽な気持ちでいてくださいね。
また、「この日のサロンを取材してほしい！」等のご希望があれば、どうぞ遠慮なく西条市社協までご連絡ください。
それでは、あなたのサロンでお会いしましょう。

サロン紹介

No.2



さくら

【活動内容】

開催場所	小松町南川集会所
開催日	月曜日
参加対象者	高齢者等
参加人数	6名
会費	100円/月

- ・茶話会
- ・小物づくり（バッグ、箸袋等）
- ・花植えボランティア
- ・椿温泉へ行く



取材日 9月1日(月) ☀️ 13:30～

手芸が好きな方が集まり、ほぼ毎週活動しています。リサイクルやお気に入りの生地を使い、バッグや小物（ポーチやブローチ等）を作っており、完成品を想像しながら生地に触れている時がワクワクして楽しいそうです。冬には編み物をしようかなとのことでした。また世界でひとつだけのマイブランドが増えますね。

花植えボランティア活動



小松地域福祉センターの玄関先にあるプランターのお世話をいただいています。

📱 携帯用箸袋・・・裏面参照



いきいきサロンサザミ

【活動内容】

開催場所	大新田集会所
開催日	第2月曜日
参加対象者	老人クラブの中より
参加人数	17名
会費	100円/月

- ・レクリエーション
- ・ストレッチ体操
- ・カラオケ
- ・食事会
- ・脳をきたえる、認知症のお話



取材日 9月9日(火) ☀️ 13:30～

まず歌で気持ちをほぐし、次にストレッチで身体をほぐします。お座敷小唄に合わせて5つの動作で脚力強化です。そして頭をほぐすためにペーパーテスト（読み書き、計算等）に挑戦し、学生時代に戻った気分です。昔話にも花が咲きました。「皆がいるから私も頑張れるの」「毎月が楽しみ」と笑顔で話していました。

1 今月の歌

「赤とんぼ」を合唱。



2 体操(ストレッチ等)

自分のペースで！



3 頭の体操

テストの時間です。何点でした？



明穂健康クラブ

【活動内容】

開催場所	明穂集会所
開催日	火曜日
参加対象者	自治会会員
参加人数	6名
会費	500円/年間

- ・足腰の筋力強化
- ・ストレッチ体操
- ・おしゃべり会



取材日 9月2日(火) ☀️ 20:00～

松山で生まれた「生命の貯蓄体操」を中心に健康づくりを目的とするサロンで、約2時間じっくり身体を動かし、心地よい汗を流します。

起床した時も、布団の上で軽めの体操をする習慣がついたそうで、これからも体操を続けていくそうです。継続は力なりですね。

「生命の貯蓄体操」は
次の3つの操法の体操です

- ① 五導術
全身の気血巡りを促す31動作のストレッチ
- ② 組み操法
2人1組になり10動作のストレッチ
- ③ 要の操法
腰を中心とした5動作で関節を柔軟にします



絵手紙サロン

【活動内容】

開催場所	オレンジハイツ集会所
開催日	第2・4金曜日
参加対象者	どなたでも
参加人数	16名
会費	基本なし

- ・絵手紙を中心に活動
- ・手芸（こま、新聞紙でブローチ、布ぞうり）
- ・地域の方との交流会
- ・お茶会
- ・高齢者訪問

今回の絵手紙の題材

- ・なすび
- ・かぼちゃ
- ・ナツメ
- ・くり
- ・ししとう
- ・ニラの花
- ・ナタマメ
- ・ひまわり 等

取材日 9月12日(金) ☀️ 13:30～

サロン参加者が自分の描きたい題材を持参し、自由に絵手紙を描いています。リラックスした雰囲気の中で会話が弾んでいますが、絵手紙に集中する時には静寂が訪れます。まるで題材の野菜や花と対話しているようです。想いのこもった暖かみと味のある絵手紙は、どなたに届くのでしょうか？



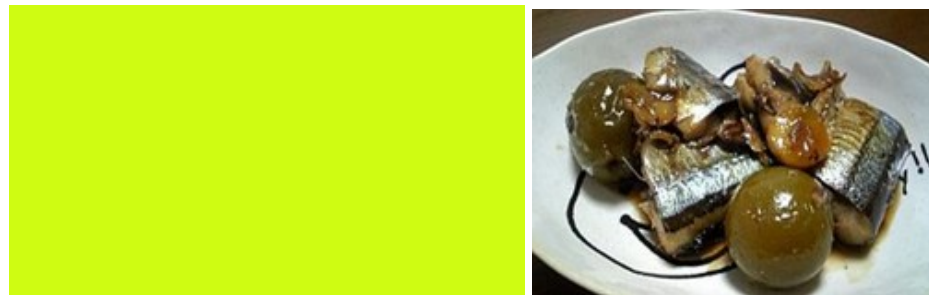
いきいきレシピ

●秋のおいしい味覚 サンマ

動脈硬化予防 脳卒中防止 血行促進 脳の活性化 骨の強化

《 さっぱりうまうまさんまちゃんの作り方 》

さっぱりなのにご飯がすすむ～！！



1. さんまの内臓、頭をとって塩水で洗い、3～4等分に切る。
2. 鍋にさんま以外の材料を入れて煮立たせる。
3. 煮立った所に(1)のさんまを入れる。
4. 煮汁を時々かけつつ7～8分中火で煮る。

☆コツ・ポイント

必ず煮立たせた所にさんまを入れてくださいね。

サンマ、実は「薬の魚」といわれていることをご存じですか。江戸時代には「さんまが出るとあんまが引込む」といわれた程、栄養価の高い魚として昔から知られていました。

さんまを漢字にすると「秋刀魚」

なじみのある魚も漢字にすると難しいですね！

下の漢字、全部読めますか？



- | | | |
|-----|-----|-----|
| ① 鰯 | ② 鱈 | ③ 鰈 |
| ④ 鱧 | ⑤ 鰯 | ⑥ 鱒 |
| ⑦ 鰹 | ⑧ 鯖 | ⑨ 鰻 |
| ⑩ 鱈 | ⑪ 鮎 | ⑫ 鮪 |
| ⑬ 鯉 | ⑭ 鮭 | ⑮ 鯉 |

【漢字の答え】

- ①ぶり ②たら ③かれい ④きす ⑤いわし ⑥ます ⑦はも ⑧さば ⑨うなぎ ⑩あじ ⑪あゆ ⑫まぐろ ⑬こい ⑭さけ ⑮かつお

作ってみましょう！

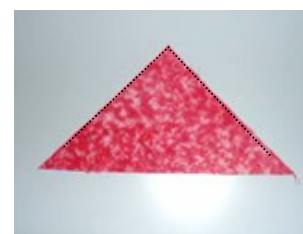
割り箸を使わないで、マイ箸を持ってみませんか？

お気に入りの布で、マイ箸袋を作ってみましょう。

- 【材料】・ 35cmくらいの直角三角形の布 2枚 ※大きさは大体でOK
 ・ ひも 40cmくらい 1本
 ・ ひもにつけるビーズ 1個



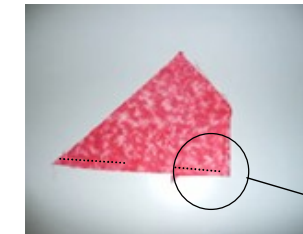
ひもをはさんで中表におきます。



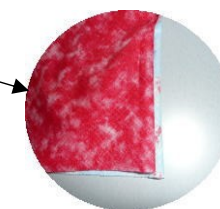
底辺を残して縫います。



右の角を10cmほど内側に折り込みます。



返し口を残して底辺を縫います。



ひっくり返して、返し口の上を端ミシンでステッチをかけるか、まつり縫いをすればできあがり♪♪

【箸袋の包み方】



お箸をさして長さに合わせて折ります。



くるくる巻きます。



ひもの端のビーズをはさめばOK。

ボランティアセンターより

西条市社協ボランティアセンターでは、各種ボランティア講座を開催し、ボランティアの養成をしていますが、この度、下記の日程でボランティア入門講座を開催いたします。

この講座では、『ボランティアってな～に？』というテーマでコーディネーターより説明を行い、その後、地域で活躍するボランティアさんに活動の様子をお聞きする予定です。

サロン活動をされる上で役立つ情報もあるかと思っておりますので、関心のある方は、ご参加下さい。

【ボランティア入門講座】

- ★小松会場 11月11日(火)13:00～16:00 於)小松公民館
- ★丹原会場 11月18日(火)13:00～16:00 於)丹原福祉センター

参加を希望される方は、準備の都合上、ボランティアセンター(吉岡)までお申込下さい。
 連絡先 ☎ 0898-64-2600



編集後記

もう、すっかり秋ですね～
 食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、祭りの秋？・・・皆さんにとっては何の秋でしょうか？

今回お伺いしたサロンは、スポーツの秋、芸術の秋にぴったりな活動ばかりでとても刺激的でした。私もいろいろな秋に挑戦したいと思っております。

箸袋の作り方は、『さくら』の方に教えていただきました。不器用な私でも簡単に?? 作ることができたので、ぜひ皆さんも作ってみてくださいね。

また、サロン通信に対するご意見、ご要望等をお待ちしております。

☎0898-64-2600 (地域福祉課) まで、よろしくお願いいたします。

