

# ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第1号

平成20年8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

## サロン紹介 No.1



### 久門いきいきサロン

#### 【活動内容】

開催場所	小松町北川大開集会所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者、障害者を中心にペタンクを行い、交流、介護予防を図る</li> <li>・季節行事、ホテル見学、番外札所参り、勉強会等</li> <li>～ ペタンクって? ～</li> </ul> 1910年頃に南フランスで生まれた対戦式の軽スポーツ。ピュット(目標)に近づくようにサークルから球を投げ得点を競います。
開催日	毎週月・金曜日	
参加対象者	高齢者と障害者	
参加人数	約15名	
会費	年間費 1,000円	



取材日 7月4日(金)☀️ 14:00 ~

天気の良い日は、屋外の広場でチーム対抗の「ペタンク」です。ペタンクの試合経過に一喜一憂しながら、会話も弾んでいます。「あんたらもペタンクするかね」お声をかけていただき、いざ勝負!思った以上に体力・集中力を要するスポーツで、私達は完敗・・・ペタンクを中心とするサロンだそうですが、野外活動では体調管理に十分気をつけてくださいね。



**地域が地域を創る・守る**  
以前のこの広場は、草は伸び、ブロックも壊れ荒れた広場でした。  
相談 意見が集まる 草引きしよう  
広場を整備しよう 花壇をつくろう  
花を育てよう 環境美化 人が集まる  
サロンをしよう 人が集まる・・・  
地域活性化へとつながっています。

### 池田あゆみ会

#### 【活動内容】

開催場所	丹原町池田集会所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康や時事ニュース等についての話し合い</li> <li>・日帰り旅行(年に1回を予定)</li> <li>・おせち料理の作り方教室</li> <li>・農作業の経過等の情報交換</li> </ul>
開催日	第4月曜日	
参加対象者	60歳以上の方	
参加人数	10名	
会費	200円/月	



取材日 6月30日(月)☀️ 13:30 ~

こちらの地区では、ご近所が定期的に集い交流する活動を昭和40年代から続けているようで、平成18年11月にサロンとして設立し、活動しています。

現在のメンバーは農家の方が多く、田植え作業が一段落したこの時期は情報交換を兼ねた座談会で身体も心もリフレッシュしているところにお伺いしました。

一つの話からどんどん話が発展して笑い声が絶えません。参加者が摘んできた花カンナも話しを聞いているようで、時間もあっという間に過ぎました。

今後の予定もバラエティーに富んでいて楽しみです。



## ふれあい・いきいきサロン便り「すまいる」創刊について

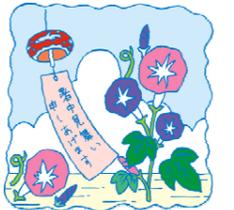
西条市社会福祉協議会では、平成18年度から地域福祉推進の主事業として「ふれあい・いきいきサロン事業」を推進しています。支部社協等のお世話により平成20年7月現在で79のサロンが設立されており、活発な活動を行っていただいています。

サロンの増加に伴い、各サロン活動がより充実し、参加者や地域が更に元気づくことを願って「ふれあい・いきいきサロン便り すまいる」を創刊しました。今後定期的に発行してまいりますので、サロン運営にご活用くださいますようお願いいたします。

### つくし会

#### 【活動内容】

開催場所	船形集会所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・工作(うちわ作り等)、絵手紙、陶芸等</li> <li>・おしゃべり会、お菓子作り(よもぎ団子等)</li> <li>・昼食作り(ちらし寿司、そうめん流し等)</li> <li>・モーニング茶話会</li> </ul>
開催日	第2水曜日	
参加対象者	船形地区の女性	
参加人数	20名	
会費	500円/月	



取材日 7月9日(水)☀️ 13:30 ~

「メガネが無いと見えんがね」「先生、これはどうやるん?」  
今回のサロンは工作です。ハサミ・のり等を使い、型紙を組立てて好みの和紙を切り貼りし、ニス塗って「ペンスタンド」の完成です。  
先生は、サロン世話人の方々です。いろいろな情報を集め、サロン開催の下準備に時間を要するようですが、「準備には大変な事もあるけど、私もサロンを楽しみにしているし、準備時間も楽しいよ」との事。皆さん楽しそうに作られていました。



#### 台風災害を受けて

平成16年の台風災害を受けた時に、この地区には男性中心の組織はあるが、女性中心の組織がほとんど無いことを思い、平成19年に女性中心のサロンを設立しました。サロン活動を通じて災害時等に効果的な対応ができるネットワークづくりも心がけているそうです。

### いきいきサロン遊々

#### 【活動内容】

開催場所	壬生川公民館	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭の体操、健康体操、ウォーキング等</li> <li>・茶話会、折り紙、茶道、手芸等</li> <li>・講話(戦争と平和、生活習慣病について等)</li> <li>・季節行事</li> </ul>
開催日	第2金曜日	
参加対象者	茨ノ木女性会	
参加人数	18名	
会費	200円/月	



取材日 7月11日(金)☀️ 9:30 ~

「遊々」では次回のサロンの内容を皆で話し合い、内容を決めてから当日のサロン開始となっています。

元気に暮らしていけるよう頭と身体を適度に動かし、仲間と話しながら、健康管理に気をつける習慣作りを推進しているようで、ご自宅でも意識して身体を動かしている方も多いそうです。ゲーム感覚で無理なく、楽しく身体を動かせるサロンです。

体を動かそう!  
壬生川音頭等を踊りました  
声を出そう!  
みんなで歌いました  
運動、ゲームをしよう!  
ストレッチポール持参で元気良く



#### 平和を願って!

終戦記念日が近いこの時期に、平和の願いを込めた「千羽鶴」を作り、広島や海外に送る活動をしています。



# いきいきレシピ!

特効薬はビタミンB1! お酢のクエン酸で疲労回復!

夏ばて解消にお勧めのメニューを紹介します。ぜひお試しくださいね(^ ^)♡

## くなぎのバラちらしの作り方

【材料】(2人分)

ごはん	1合	卵	30g
うなぎの蒲焼	60g	砂糖	3g
酢	20g	油	4g
砂糖	6g	万能ねぎ	2g
塩	2.3g	きざみ海苔	0.4g
しその葉	4g	わさび	お好みで
きゅうり	40g		
甘酢しょうが	8g		



【作り方】

ごはん(冷めている場合は、レンジで加熱)をほぐす。

酢、砂糖、塩を混ぜ合わせて寿司酢を作り、が温かいうちに混ぜ合わせ冷ましておく。

うなぎの蒲焼は温めて5mm幅に切り、しその葉、きゅうり、甘酢しょうがはせん切りにし、万能ねぎは小口切りにする。卵は砂糖を加えて混ぜ、油を熱したフライパンで薄焼きにしてからせん切りにして錦糸玉子にする。

のごはんに のしその葉、きゅうり、甘酢しょうがを混ぜ合わせ、器に盛りつける。

の上に の錦糸玉子とうなぎの蒲焼を盛り付け、上から万能ねぎときざみ海苔を散らし、お好みでわさびを添える。

## お知らせ



### 「ふれあいいきいきサロン」研修会を開催します

日時：平成20年8月22日(金)13:30~15:40  
場所：東予総合福祉センター2階会議室(西条市周布606-1)

サロンの実施内容の充実を図ることを目的に開催いたしますので、各サロンより1名の出席をお願いいたします。

### 「ふれあいいきいきサロン」の保険について

三井住友海上火災保険株式会社の傷害保険に加入しています。

【補償内容】

死亡、後遺障害保険金	200万円
入院日額(1日目より)	2,000円
通院日額(1日目より)	1,000円

社協で一括契約しています。

もし、事故が起きたら社協までご連絡ください。



## ★★ 作ってみましょう! ★★



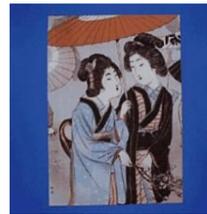
お気に入りのカレンダーなど、好きな絵や写真を利用し、あなただけのジグソーパズルを作ってみましょう!

【用意するもの】

絵や写真、ボール紙、のり、はさみ



お気に入りの絵や写真と同サイズのボール紙を用意します。



絵や写真を裏返し、全面にのりをつけ、ボール紙と貼り合わせます。



ボール紙を裏返して切り取り線を自由に書きます。曲線が難しい場合は直線でもかまいません。



線にそって、はさみで切っていきます。



全部切り取ったら出来上がりです。早速組み立ててみましょう。



### 有意義なサロンとするために

保健師などの参加を依頼し、専門家とのつながりを積極的につくる

福祉制度に限らず、交通安全や訪問販売など、日常生活上で問題になることについての情報交換の場をつくる

その月の誕生日の参加者を紹介して、みんなで祝う

季節行事を取り入れる

レクリエーションはあまり背伸びをせず、歌・ゲーム・創作・趣味活動など、参加者が入り込みやすいものを取り入れる

プログラムは、参加者の声を反映させる

学校の長期休暇時などは子ども会と連携して開催する

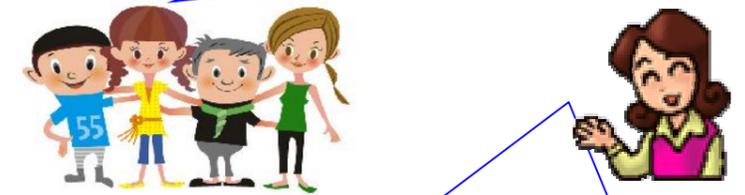
### 編集後記

はじめまして。西条市社協地域福祉課の山内と飯尾です。西条市内全てのサロンに参加・取材させていただき、ふれあいいきいきサロン便り「すまいる」を隔月発行していく予定ですので、よろしくお願ひいたします。

住みよいまちづくり・福祉推進のためにはみなさんの「声」が不可欠です。ありのままのサロンを皆さんに伝えたいと思いますので、取材日だからといっていつもよりお化粧を丁寧にしたたり、新しい服を買う必要はありませんのでご安心ください。

では、あなたのサロンでお会いできることを楽しみにしております。

社会福祉協議会(社協)ってなあに?



みんなが、幸せになれるように  
みんなで住みよいまちづくりをすすめる  
民間福祉団体。  
それが社会福祉協議会です。  
略して社協(しゃきょう)と呼ばれています。

### 社会福祉法人西条市社会福祉協議会

〒799-1371

西条市周布606番地1 東予総合福祉センター内

TEL 0898-64-2600 FAX 0898-64-3920

http://www.saijoshakyo.or.jp

西条支所	総合福祉センター内	TEL 0897-53-0873
東予支所	東予総合福祉センター内	TEL 0898-64-2600
丹原支所	丹原福祉センター内	TEL 0898-76-2433
小松支所	小松地域福祉センター内	TEL 0898-72-6363