

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 10 号
平成22年1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

新年明けましておめでとうございます

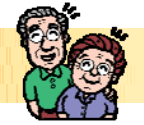
皆様方におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は「ふれあい・いきいきサロン」の運営に格別なるご尽力を賜り厚くお礼申し上げます。おかげをもちまして本市のサロン数も127箇所、約1500人の参加者数となっており、年々増加し成長して参りました。昨年5月末より新たに実施している「ふれ愛シネマ事業」も、サロン活動に活用して頂き大変好評を博しております。本会といたしましても皆様方と共に事業拡充、地域コミュニティの醸成を図り、ふれあいあふれる地域づくりを推進して参りますので、より一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



平成22年元旦
西条市社会福祉協議会
会長 塩出 皓治

サロン紹介

No.10



パッチワーク会

開催場所	東予南地域交流センター
開催日	2回/月
参加対象者	高齢者
参加人数	12名
会費	材料費実費

- 【活動内容】
- ・パッチワーク
 - ・木目込み
(干支、おひな様)



取材日 10月27日(火) 15:00 ~ 吉井



名前のとおり、主にパッチワークと木目込み人形を作って活動しています。各々手持ちの布を再利用して、パッチワークの先生宅に集まっていたが、近くの交流センターの創作室を借りて活動するようになりました。この日は、吉井地区の文化祭が近づいており、出展する予定の寅の木目込み人形作りです。キットを購入し、おがくずで作られた型の表面をサンドペーパーで磨き、切り目を目打ちで広げます。次に型紙にあわせて布(錦)を裁ち、切り目に押し込む布の量や順番も考えながら1コマずつ貼り付けていきます。「先生、ここ布が入らなっただ。」先生の指導のもと微妙な曲線に合わせ、溝にボンドをつけながら目打ちで押し込んで仕上げます。

見ている以上に非常に手間ひまど力と根気のいる作業です。完成したら喜びもひとしおですね。江戸の昔から高貴で上品な人形として尊ばれ、愛情と時間をたっぷりかけた寅の置物は、皆さんの今年一年の幸せと繁栄を願って見守ってくれるでしょう。



子・丑・寅...毎年木目込み人形を作ります。

本年も、「すまいる」をよろしくお願ひします。

サロン取材等でお世話になりました皆様には心よりお礼申し上げますとともに、まだご紹介できていないサロンにつきましても、順次取材に伺いますので、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。本年が皆様にとってよき年となることを願ひ、また今後の活動にお役に立てるよう「ふれあい・いきいきサロン便り すまいる」を届けたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

サロンメダカの学校

開催場所	国広北野集会所 等
開催日	1回/月(23日定例会)
参加対象者	地域の女性
参加人数	17名
会費	1,000円/年と実費

【活動内容】

- ・うどん作り、餅つき
- ・健康体操、肩こり体操
- ・不用品バザー
- ・えひめAI-2作りと使用方法

取材日 12月19日(土) 11:00 ~ 丹原町(田野)

丹原文化会館近くの北野と国広地区の主婦の方が、毎月趣向を凝らし活動しています。この日は会員さんの中に家族で観光農園を営んでいる方がおり、石釜で焼くピザ作りをサロンでも体験する事になりました。小麦粉ではなく、米粉にイースト等を加え発酵した生地など材料を準備してもらって、当日は具材を切り生地を薄くのばすところから始めます。のばした生地にフォークで穴をあけ、オリーブオイルを塗り塩やスパイスをふり自家製のトマトソース、具材を彩りよくのせていきます。



最後に農園で育てているローズマリーをのせました。このハーブは脳の活性化や美肌効果があり、ハーブティーは頭痛にも効くそうです。ご主人手作りの石釜で5分くらいで焼き上げ順番に試食しました。生地はもちもち、サトイモはホクホク。初めての組み合わせですが大好評でした。地域で採れた野菜等を無駄なく食す知恵の情報交換や、サロン内で不用品を持ち寄りバザーを行って収益を活動費に充てたり賢く活動しています。



具材は蒸かしたサトイモ、菜の花、ベーコン、チーズ、



鯛の塩釜焼きも差入れていただきました。

ふれあい松

開催場所	ふれあい広場 等
開催日	毎日(雨天除く)
参加対象者	高齢者
参加人数	19名
会費	500円/年

【活動内容】

- ・クロッケー練習
- ・お釈迦様花祭り集い
- ・お花見、いもたき会
- ・椿温泉へ遠足

取材日 12月20日(日) 11:00 ~ 小松町新屋敷



ほぼ毎日、龍華院隣のふれあい広場で、クロッケーの練習を行っています。寒さ厳しい年の瀬のこの日は、毎年恒例行事になっている愛護班とのしめ縄作りです。青空の下ブルーシートを広げ親子20人が参加し、熟練の皆さんの手ほどきを受けます。この日のために農家の方がわらを残し、木づちでたたいてやわらかくして用意して下さいます。わらを束ね真ん中くらいをひもでくり、半分になっていきます。途中わらを1本、3本、5本ずつ足して長くしてから丸めます。えびに似ているからえび飾りとも言うそうです。ささくれているところをはさみで整え、下半分は長さを揃えて切り、輪の上をうらじろ、わかば、橙を飾り付けたら完成です。

「こうやったらえんじや」と子供にわらを押しえてもらい、手をこすり合わせるようによりをいれながら、するするとなっています。



かじかんた手で、一生懸命なっています。「わーいできた！」毎年参加している子は、慣れた手つきで3つも完成しました。師匠が作ったのとは比べると見劣りするかもしれませんが、自分でなって願ひがこもったしめ縄を飾り新年を迎えられることは幸せですね。この後、日課のクロッケーの練習も欠かしませんでした。やらないと落ち着かないそうです。



ブリの梅肉はさみ焼き

タウリンがコレステロールの代謝促進や
肝臓強化に優れた効果を発揮しますp(^^)q



材料 (2人分) 分量

- ブリ (切り身) 2切れ
- 梅干 (大) 1個
- A ごま 大さじ1
- カツオ節 大さじ1
- 小麦粉 適量
- オリーブ油 大さじ1
- 付け合せ (レモン、青ねぎ)



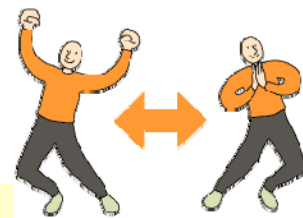
作り方

- ① ブリ切り身は3等分のそぎ切りにし、中央に包丁で切り込みを入れる。
- ② 梅干しは種を取り、包丁で細かくたたき、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ブリの切り込み部分に小麦粉を振り、②を塗り、身を合わせる。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、ブリの両面を色よく焼く。
- ⑤ 器に盛り、ねぎの小口切りを散らし、レモンを添える。

ブリは良質なたんぱく質と脂質を持ち、ビタミンDやEを豊富に含んでいる魚です。脂質は良質な不飽和脂肪酸のEPAやDHAで、血中コレステロールを下げて脳梗塞予防に働きます。ビタミンEが豊富なごまをプラスすることで不飽和脂肪酸の酸化が抑えられ、細胞の若さが維持されます。梅干しやレモンのクエン酸が強力な抗酸化力を発揮し、血液サラサラに働きます。

～ ふりふりグーパー体操で認知症予防 ～

- ① 足を肩幅に広げます。(「ハの字」にすると腰が振りやすい)
- ② 交互に足踏みするように、つま先を地面につけたまま、かかとだけを上げ下げします。
- ③ 腰を左右に振ります。(お尻を左右に突き出すようにし、頭は極力動かさずに)
- ④ 腕を広げて「ゲー」→胸の前で「パー」にして叩きます。
- ※ 肩甲骨を締めるような気持ちで、胸を開くように動かすことを意識する。
- ⑤ ②～④の動作、腰振りとグーパーを同時に繰り返します。
音楽をかけながらリズムカルに3分間行ってください。
歌を歌いながら行くとさらに脳が活性化されます。



★ フリフリグーパーの効果 ★

脳が活性化し、気分を快適にするので、うつ予防と
うつから痴呆の始まるのを予防することが認められています。
また、生活習慣病の予防にもなることが分かってきました。
身体の柔軟性が出てくること、腹、腰の筋肉がつくことから、
高齢者の姿勢矯正に役立ち、転倒からの寝たきり予防にも役立ちそうです。

作ってみましょう!

ハートの箸袋

用意するもの: 15cm折り紙

チョコは買わなくても・・・

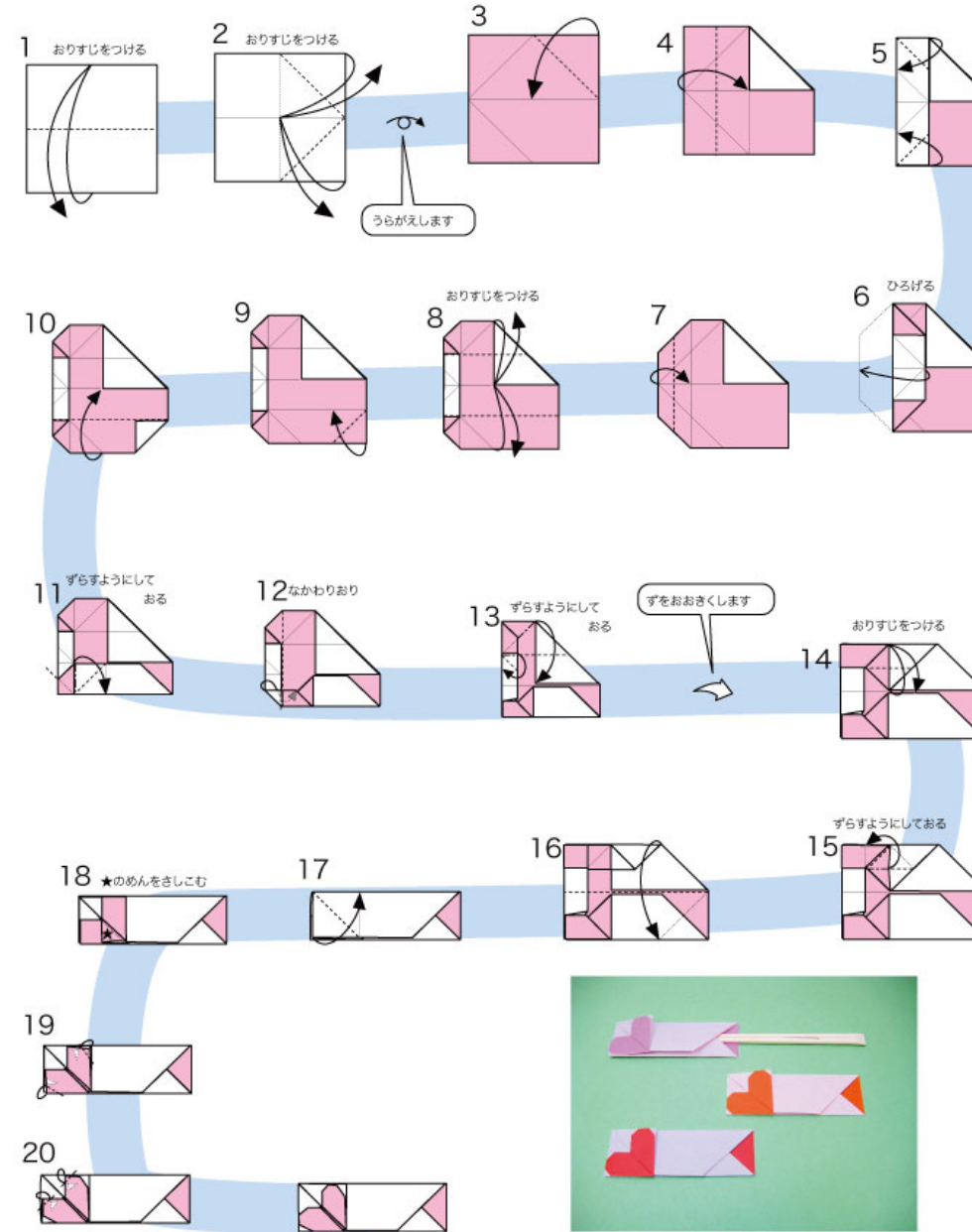
気持ちだけは伝えましょう



バレンタインデーに

愛をこめて作ってみてね!

色々な折り紙で試してみましょう



----- 谷おり線
手前におる線

----- 山おり線
向こう側におる線

----- かそう線



ボランティアセンターより

ボランティアフェスティバルのお知らせ

第6回ボランティアフェスティバルの日程が決まりました。
このフェスティバルは、ボランティアによる実行委員会が
中心となって企画、運営されています。今年も多数のボ
ランティアが集い、楽しいフェスティバルとするため準備
を進めています。みなさまどうぞお気軽にご来場下さい。
☆ 開催日:平成22年3月14日(日)
☆ 場所:西条市中央公民館(周布401番地1)
※ お問い合わせは、西条市ボランティアセンターまで
(0898-64-2600)



編集後記

あけましておめでとうございます。
皆さんどのようなお正月をお
迎えてでしょうか?
サロン事業も今年で5年目を迎
えます。いつも取材で感じるこ
とですが、皆さん仲良く元気に楽
んでいるのでうらやましく思いま
す。私も「仕事を離れたらサロン
をやろうね!」と友達に話してい
ます。これからもずっと続けてい
けますよう皆さんのお力をお借り
したいと存じます。今年もどうぞ
よろしく願いいたします。

