

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 11 号
平成22年3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」の事業報告書の提出について

早いもので年度末の時期になりました。裏面にもありますが、平成21年度（4月～3月）の活動助成金を交付するため「実績報告書」の提出準備をお願いいたします。お忙しいところ申し訳ありませんが、事務手続きを円滑に行うため3月の活動終了後速やかに申請願います。活動助成金は書類確認後、随時交付決定し所定の口座に振り込みます。

サロン紹介 No.11



草の根会

開催場所	北条新田会館
開催日	1回/月（第4火曜日）
参加対象者	北条新田老友会員
参加人数	10名
会費	300円/月

【活動内容】

- ・料理（押し抜き寿司、ダンゴ汁、むかご飯）
- ・御茶会（お抹茶）
- ・体操（体にあった）



取材日 1月26日（火） 9:30～ 北条新田（多賀）

郷土料理を草の根を分けてさがすように研究していこうと、料理を中心に活動しています。この日は、巻き寿司と茶碗蒸しとお味噌汁とポテトサラダ等なじみのメニューを作りました。皆さんベテランの主婦なので目分量で手際よく調理していきます。但し巻き寿司の合わせ酢だけは計量します。米1升に対して、砂糖200g 塩30g 米酢1合2尺。色々試して好みの割合を見つけたそうです。あと寿司飯に生姜のみじん切りをを加えることで硬くならないそうです。



神業の速さで巻き上げます。



具は人参、ゴボウ、竹輪、ほうれん草、卵、あげの6種類。その他の材料も下ごしらえをして持ち寄っているの、手間ひまかかる料理もお手の物です。また、会員さんが作ったつくね芋を茶碗蒸しや味噌汁の具に入れ、草の根会の風味になりました。みんなで美味しく試食した後、次回の献立もキャベツが収穫できる頃なので「それを期待してロールキャベツにする？」とメインのメニューは決まりました。これからは前代表者の遺志を継ぎ、毎月参加できることを目的に、また料理以外の活動も広げて行きたいそうです。家族が健康で暮らしていけるようまごころを込めて料理することの大切さや、母は太陽の存在であることを実感しました。

ひだまり

開催場所	新市集会所
開催日	2回/月（1日・15日）
参加対象者	新市地区高齢者
参加人数	15名
会費	100円/年とその都度

【活動内容】

- ・お手玉、銭太鼓
- ・歌（ナツメロ会）
- ・手話（歌いながら）
- ・大正琴
- ・お茶会



取材日 2月1日（月） 13:00～ 新市（国安）



趣きのある新市集会所で、毎月1日と15日に活動しています。長年近くの天満神社と集会所の清掃をしていた老人会のメンバーがサロンを立ち上げました。毎回清掃後に趣向を凝らし、国安公民館で習ってきたリラックス体操や手話をメンバーにも紹介しています。膝が悪い方もいるので、座ったままでできる体操を主に取り入れています。この日もみんなで輪になり、手作りのお手玉を使って歌いながら隣の人に送ったり、四季の歌を歌いながら手話で振りをつけます。

体が温まったら、お楽しみのカラオケです。初めにみんなで『百歳音頭』『ボケない小唄、ボケます小唄』を合唱し、順に自慢の喉を披露していきます。長年ナツメロ会で活動しており皆さんプロ級です。その間、お抹茶の先生がいらっしゃるので、1人1人にお茶を点てくださり優雅なひと時を味わうこともできます。「近所でも話す機会がありませんが、月2回ここで交流できてうれしい。楽しいのでこれからも続けていきたい」と皆さん笑顔で話してくださいました。



来見地区サロングループ 講演会 いきいき人生：支援のレクリエーション

丹原町来見集会所で開催されました。

- 参加サロン ①水たまりいきいきサロン ②おしゃべりひろば
③仲良しクラブ ④K・Kサロン ⑤にこにこサロン



取材日 2月18日（木） 10:00～ 丹原町来見（中川）

アイスブレイキング



「あなたが好きよ大好きよ」と思い口角を上げて笑顔をつくります。

この日は、年に一度のイベント！！来見地区の5つのサロンの皆さんが交流も兼ねて集まり、レクリエーションの講演会です。県レクリエーション協会より講師の先生をお招きし、支援のレクリエーション・ホスピタリティを学びました。

先生はとてもパワフルな方で、初めの挨拶から元気いっぱい。「みなさん、こんにちは！」まず、自分で手を擦って温かくして幸せづくり。手の次は魅力的な笑顔作りの練習。笑顔は自分を輝かせて周りを癒します。初めは、無理に笑顔を作ろうとしていた方も、先生の話術に引き込まれ、いつの間にか体も心もほぐれ自然な笑顔になっていました。サロンに参加していない方や地区外の方も居ましたがすぐに打ち解けた様子です。

笑顔は人を呼び、笑顔に人が集まります。
心を開いて、相手をもてなしましょう。

ホスピタリティとは？
自分がして欲しいことを人にもしてあげること。

脳アンチエイジング



後だしじゃんけんで、わざと負けるようにだし、相手に華を持たせます。

体も心もほぐれたら、じゃんけんをして脳幹を刺激します。先生を相手に、また自分の両手を使い、勝っても負けても間違っても楽しくできます。指は脳が司令塔なので、指遊びは前頭葉が刺激され脳の老化予防になるそうです。また、脚の筋肉も重要で、みんなで輪になり金太郎やズンドコ節の歌にあわせた筋体操の紹介。トイレットペーパーの芯を使った手作りのマラカスを振りさらに盛り上がり。間で『鈴の音山河』という四国45番札所岩屋寺の住職さんがお作りになった曲に振りをつけたり、樋口アさんの『手紙～親愛なる子供たちへ～』をしんみり聞き入りましたが、約80名の参加者はほとんど笑いっぱなしで時間は過ぎていきました。

最後は二重の輪になり、フォークダンスのように移動します。①握手②相手の目を見つめ（愛の眼差し）③肩をたたき④ハグ（抱擁）して心がどこまで通じるか。肝心なのは「あなたが好きよ大好きよ」と声に出すこと。初めは恥ずかしがってハグ（抱擁）できなかった男性も次第に照れながらできるようになりました。

あなたが好きダンス



「あなたが好きよ大好きよ」と声に出してハグ（抱擁）すれば心も通じます。

「ハグすると（されると）なんだかうれしくて、涙が出るわ」と皆さん口々にしゃべります。「普段は介護をしているので、サロンに参加したり、今日のような会は息抜きになってうれしい」と代表者の方。盛りだくさんの内容で、共に楽しみ、心を通わせ、これからのサロン活動に役立つヒントをたくさんもらえた有意義な講演会でした。



最後に参加者1人1人とハグする先生



ほうれん草の粉茶白和え

アレルギー症状を緩和し、
動脈硬化や高血圧を予防しますv(^^)v



材料 (2人分)

ほうれん草	1/2束 (100g)
ごま	大さじ1
豆腐	1/4丁
A 粉茶	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2



作り方

- ① ほうれん草は熱湯でさっと茹で、水の中で振り洗いをし、水気を絞り、5cm長さに切る。
- ② ごまは弱火でじっくり煎り、すり鉢でよくする。
- ③ 豆腐は布巾に包み、水気を絞り、②に入れ、よくすり合わせる。
- ④ ③にAを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にほうれん草を入れ、和える。

○粉茶は煎茶を粉末状にしたもので、緑茶の効能をタププリ持っています。豆腐のイソフラボン、ごまのリグナン、ほうれん草のカロテンが免疫力を強化して、アレルギー症状を抑えます。動脈硬化や高血圧の予防にも有効です。

●花粉症予防には・・・

花粉症の季節がやって来ました。花粉症予防に効く食べ物として、しそ・緑茶・ハーブなどが挙げられますが、それらに共通する成分がポリフェノールです。ポリフェノールはほとんどの植物に含まれている光合成によってできた色素や苦み成分で、約5,000種以上の種類があるといわれています。種類ごとにそれぞれの効能を持っていますが、共通して持っているのは、強い抗酸化作用です。

※代表的なポリフェノールを多く含む物

カテキン（お茶）、アントシアニン（赤色色素）、イソフラボン（大豆）、プロアントシアジニン（赤ワイン）、クロロゲン（コーヒー）、クルクミン（ウコン）など

★ 交互に歌合戦 ★

2チームに分かれ違う歌を順番に歌う。
2小節歌ったら間髪入れず次のチームが歌わなくてはならない。
黒板に歌詞を書いたものを貼っておくと良いでしょう。

「兎と亀」対「浦島太郎」

終わったら交代。

他に「桃太郎」と「鳩ぽっぽ」

「かごめかごめ」と「ひらいたひらいた」

Aチーム 「もしもし亀よ亀さんよ」

Bチーム 「昔昔、浦島は」

Aチーム 「世界のうちでおまえほど」

Bチーム 「助けた亀に連れられて」

Aチーム 「歩みののろいものはない」

Bチーム 「竜宮城へ来てみれば」

Aチーム 「どうしてそんなにのろいのか」

Bチーム 「絵にも描けない美しさ」



作ってみましょう！

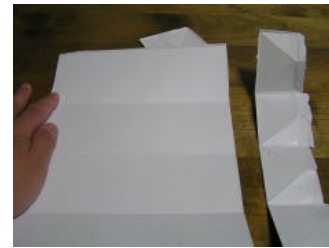
牛乳パックを使って立方体のパズルを作ってみましょう！

【材料】 牛乳パック、紙

【道具】 はさみ、マジック、色鉛筆、ボンド、定規、セロテープ

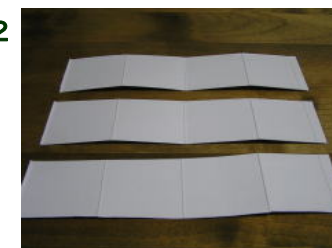


1



牛乳パックを解体する。
口と底の部分は切り取る。

2



3等分になるよう線を引き
切り離す。

3



2種類(各6枚ずつ)の絵
を各面に貼り付ける。

4



- ①お父さんくま1つ こぐま3つ
- ②お父さんくま2つ こぐま2つ
- ③お父さんくま3つ こぐま1つ

5



- ①「お父さんくま1つ こぐま3つ」のパーツと
- ③「お父さんくま3つ こぐま1つ」のパーツを
それぞれセロテープでとめる。

6



6面とも同じ絵にしてみましょう♪

7



最後に②「お父さんくま2つ
こぐま2つ」のパーツを真ん中
にして他パーツをつなぐ。

8



完成！！
好きな絵にすると楽しいね。

9



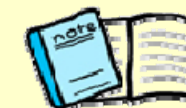
実績報告書の提出について

年度末になりました。3月の活動終了後、実績報告書等（下記書類）を各支所まで提出お願いいたします。

【提出期限】 平成22年4月5日（月）

【提出書類】

- ① 活動助成金交付申請書（様式第2号）
- ② 活動実績報告書（様式第3号）
- ③ いきいきサロン事業実績報告書（別紙5）
※事業内容をできるだけ詳しく書いてください。
- ④ いきいきサロン参加者名簿（別紙6）
- ⑤ いきいきサロン収支決算書（別紙7）
※収入欄に見込みで助成金額を記載願います。
（月2,000円×活動月数）24,000円が限度額になります。
- ⑥ 活動助成金請求書（様式第5号）



編集後記

春は別れと出会いの季節ですね。卒業、入学、就職、異動・・・新たな旅立ちに向けて皆さんもそれぞれの別れと出会いがあることでしょう。取材で出会ったサロン代表者の方の突然の訃報に接し、私事ですが家族との永遠の別れを迎え、元気でいきいきと長生きすることの大切さをあらためて実感いたしました。

皆さんも自分の人生、後悔無く、明るく楽しく豊かに生ききってください。そのために、サロン活動がより充実したものになればうれしく思います。

また、これから皆さんとの出会いも楽しみにしております。

