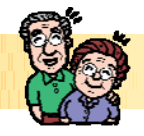


# ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 12 号  
平成22年5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.12



### おしふれあいサロン

開催場所	今井集会所
開催日	1回/月(第2土曜)
参加対象者	今井地区の女性
参加人数	7名
会費	その都度実費

#### 【活動内容】

- ・手芸(牛乳パックでイス、鉛筆立て、折り紙の飾り)
- ・花作り、健康体操
- ・ボランティア(老人施設夏祭り)、清掃
- ・お花見、いもたき会、忘年会



取材日 3月10日(水) 14:00~ 丹原町今井

丹原町今井地区は産業道路に沿って東西に長く伸びている地区で、西の端、中、東の端に居住する者が、地域活動等で知り合いサロンを始めました。全員が参加することを第一に、交代で講師になり教えあって活動しています。この日は千代紙を使った箸袋作りを教えてくださいました。外食した時に持ち帰り、分解してまねて作ってみたいそうです。みんなで楽しく作っていると、「割り箸の袋で鶴の箸置きもできるよ」と話題が広がります。



取材ということで、牛乳パックで作ったイスや毛糸で編んだマフラーや帽子など力作も披露してくださいました。イスは集会所に置き、地域の膝の悪い方に喜んでいただいています。ちょうど結成2年になり、初めは外に出るのがおっくうだった会員さんも今では毎月楽しみにしているそうです。また「この日のために、美容室に行ったのよ」と皆さん口々におしゃり、中には「生まれて初めてパーマをかけたの」と言う人もいてみんなで爆笑です。「ここに来たらシワが増えるがね!」と言ってまた大笑い。最後まで笑いが絶えないサロンでした。

## 「ふれあい・いきいきサロン」の通帳について



4月に21度の活動助成金を、指定のサロン通帳に振込みいたしました。サロン数増加のため、事務手続きに時間がかかりましたことお詫びいたします。活動助成金の交付時期につきましては、今年度検討したいと思っております。また監査の関係上、預金口座名が自治会名や個人名だけのところは、**サロン名を入れた口座名に変更**をお願いいたします。

### いきいきオアシスサロン

開催場所	会員宅
開催日	1回/月
参加対象者	友人
参加人数	8名
会費	500円/月

#### 【活動内容】

- ・茶道、料理
- ・ストレッチ体操
- ・おしゃべり会
- ・新年会、クリスマス会



取材日 4月20日(火) 10:00~ 北条(多賀)



元看護師仲間が、サロン設立前から悩み事があると代表者宅に集まっていたそうです。医療に携わっていたので介護や悩み事の相談を受けることもあり、ひとりで煮詰まっていた問題も、自分ならどう対応するかみんなで話し合います。知識と経験豊富な皆さんが集まると難題も解決しますね。

また茶道の先生もいるので、裏千家の作法を学ぶこともできます。お盆の上に道具を飾り並べ点前を進める、盆略点前を教えてくださいました。これなら椅子に座って手軽にお茶を楽しむことができます。

先生手作りの土筆とフキの干菓子も頂き、季節を実感できることに感謝します。茶道を通じて干利休のお話や、茶器もご馳走のうちなので陶器の話まで膨らみます。年末のお茶会に行く計画も立てました。みんなで楽しむことも基本ですが、悩みがあってもひとりで抱え込まないで、相談できる仲間がいるってことが素敵ですね。



ちらし寿司とお吸い物もあつという間にでき、チームワーク抜群です!

### 子育てサロン「はだしっ子」

開催場所	禎瑞公民館
開催日	1回/月(第1火曜)
参加対象者	子育てに携わっている方
参加人数	36名
会費	400円/大人・100円/子供

#### 【活動内容】

- ・本の読み聞かせ、ブロック、パズル
- ・牛乳パックのイスや手さげかご作り
- ・歯科衛生士の話、育児相談
- ・昼食会(ピザ、クリスマスケーキ)
- ・散歩(にわとり小屋、どんぐり拾い)



取材日 4月6日(火) 10:30~ 禎瑞



民生児童委員、元保育士の方等がお世話人となり、子育て中のお母さんと就学前の子供達に「一緒にお昼ご飯を食べましょう」と声をかけ、気軽に参加できるサロンを発足しました。口コミで広がり、禎瑞地区以外からの参加者の方が多くなったそうです。

桜満開のこの日みんなでおいぎりを作り、用意してもらったおかずを弁当箱に詰め、隣の禎瑞小学校にお花見に出かけました。

お弁当を食べ終わったあとは、子供達ははだしになり、校庭の滑り台、ブランコ、砂場で遊びはじめました。サロンでのお友達もでき、親子共々交流の場になっています。腹ごなしの後は再び公民館に戻り、絵本の読み聞かせに子供達は目を輝かせ、おやつタイムでは手作りの青海苔ケーキで、お腹も心も満たされご満悦です。

お父さんも参加したいというらやむ、お花見日和の楽しい一日でした。



みんな部屋で食べるより食が進み食欲旺盛です。

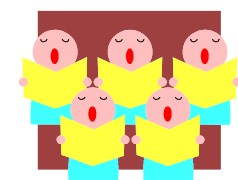
ふりかけ、わかめ、のり...自分でおいぎりにできたよ!  
小さいカップにラップを敷きふりかけとご飯を入れる。ころころ揺らして丸くなったなら、ラップの端をつまみギュッと絞りを整えてできあがり。

### いきいきサロンわかば

開催場所	吉岡公民館
開催日	2回/月(第1・3金曜)
参加対象者	地域住民
参加人数	6名
会費	300円/月

#### 【活動内容】

- ・詩吟(合吟、独吟)
- ・茶話会

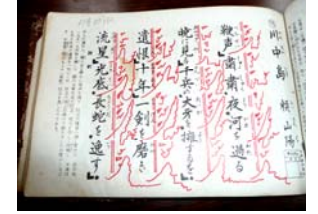


取材日 4月22日(木) 13:00~ 吉岡



昭和40年~50年代の詩吟ブームの時から活動を続けています。漢詩や和歌などを独特の節回りで吟ずる詩吟は、大きな声を出し腹式呼吸で発声するので、一曲吟じるだけで体が温まるそうです。まず瓜生田山桜の『立春』を黒一点の先生が独吟で吟じ、続いてみんなで合吟します。次に『太田道灌』を吟じ、和歌を付け加え歴史談議にも花が咲きます。独特な雰囲気と歌唱力に圧倒されました。カラオケ、三味線、民謡など多趣味な方々ですが、吟じることが一番エネルギーを消耗するそうです。詩吟が健康の秘訣ですね。

最後に学校でも習った『川中島』を合吟しました。楽譜?のようなテキストを見ながら「鞭声(べんせい) 肅肅(しゅくしゅく) 夜河を過る(よるかかわをわたる) 詩の意味を理解し、めりはりよく強弱をつけて表現します。普段話している声とは違う発声法で、力強く吟じます。「毎回楽しみにしているから、タクシーで通ってでもずっと続けていきたいわ。」と笑顔で話してくださいました。



## いきいきレシピ

紫外線を浴びやすいこれからの季節！！  
 ビタミンEが豊富な松の実・豆腐・味噌で  
 活性酸素をやっつけて肌や眼を守りましょう。

# 豆腐の味噌松の実焼き

ハリのある肌を作り、  
 ダイエットにも有効v(^^v

材料 (2人分)	分量
松の実	35g
松の実(飾り用)	16粒
豆腐(木綿)	1/2丁(150g)
水溶性小麦粉	適量
A 味噌	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2



## 作り方

- ① 松の実(飾り用は除く)は細かく刻む。
- ② すり鉢に松の実とAを入れ、よくすり混ぜる。
- ③ 豆腐は水切りをし、8等分に切る。
- ④ 豆腐の片面に水溶性小麦粉を塗り、②を薄く貼りつけ、松の実2粒を乗せる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、松の実味噌を塗った面を下にして入れ、弱火で両面をこんがり焼く。
- ⑥ 青菜を敷いた器に盛る。

### ●紫外線の活性酸素から肌を守りましょう。

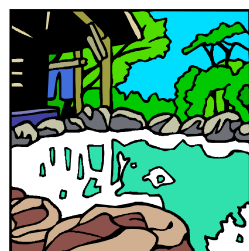
紫外線を浴び続けていると、シミやシワの原因となる、白内障や発がんを引き起こすなどの健康被害の引き金になるといわれています。その理由として、紫外線が体内の酸素を「活性酸素」という不安定で攻撃的な酸素に変身させてしまうことが大きな要因となっています。体内で発生した活性酸素は、「細胞を酸化」させていきます。酸化とは「錆び」のことで、細胞が錆びていけば、シミやシワが発生するのは当然のこと。これを予防するには活性酸素を発生させない生活をするのと同時に、体内で活性酸素発生を予防する抗酸化力のある物質をたくさん取るような食生活です。抗酸化作用の成分には、ビタミンE、ビタミンC、カロテン、ビタミンB2などのビタミン類や、セレンやポリフェノールなどがあります。紫外線を浴びやすいこれからの季節には、抗酸化力の高い食べ物を積極的に取り、活性酸素をやっつけて肌や眼を守りましょう。

## ★名産地当てクイズ

3つのヒントから地名や都道府県名を当てるクイズです。色々出題してみてくださいね。

### 【ヒント】

- ① 落花生 菜の花 国際空港
- ② 松 温泉 貴一お宮
- ③ 湯畑 ゆもみ まんじゅう
- ④ だいこん 火山灰 西郷さん
- ⑤ りんご ほたて ねぶた
- ⑥ 猿 いろは 徳川家康
- ⑦ 米 美人 なまはげ
- ⑧ スキー 野沢菜 蕎麦
- ⑨ 坂道 いか 夜景
- ⑩ お寺 おたべ 舞妓
- ⑪ 暗闇 鍵 極楽



## 坊ちゃん劇場よりお知らせ

坊ちゃん劇場より、福祉企画の案内をいただきましたので同封いたします。  
 「いきいきサロン」の皆様を対象に、ミュージカル「正岡子規」をお得な価格で観劇できますので、ご覧になられてはいかがでしょうか。

期間 2010年6月16日(水)～7月26日(月)

観劇料 お一人様 2,000円  
 (通常料金 S席3,800円 A席3,500円のところを)

※専用の申込書でFAXにて予約をお願いいたします。

## 作ってみましょう！

牛乳パックやラップの芯など、丸や四角の容器を利用して手裏剣ゲームを作ってみませんか。

### 《用意するもの》

ダンボール、色んな芯や空き箱など、色紙、生地、タコ糸、ボンド  
 カッターなど道具類。



### 《作り方》

- ① 必要な容器に色紙を貼ったりして美装する。  
 見た目にもカラフルにした方が気分も楽しくなります。
- ② 点数を付ける。  
 離れた場所からでも見えるような大きな字にします。

### 《遊び方》

ゲームは長テーブルを利用して行います。  
 向こう端に的を置き、手前からハスに構えて  
 シュシュシュッと手裏剣を投げ、  
 倒れた的の点数を競います。



### ③ 手裏剣(持ち玉)を作る。

ダンボールを直径10～12cm位、厚みは3cm弱程度にして必要枚数(3～4個分)切りそろえます。  
 ※持ちやすく、丸型で厚みのあるものにします。  
 それぞれをボンドで貼り合せ、乾燥させます。

### ④ 次いで滑り良くするためと、補強を兼ねて生地を貼ります。

※生地は脇で重なるように取ります。  
 ⑤ 脇部分で形を整えながら、ボンド付けします。  
 乾燥したら、タコ糸を巻いて、再度、補強します。  
 出来上がりです。

## ★名産地当てクイズの答え

### 【答え】

- ① 千葉県
- ② 熱海
- ③ 草津温泉
- ④ 鹿児島県
- ⑤ 青森県
- ⑥ 日光
- ⑦ 秋田県
- ⑧ 長野県
- ⑨ 函館
- ⑩ 京都
- ⑪ 善光寺

## 編集後記

風薫るさわやかな季節ですね。何だか新しいことを始めたい気持ちになります。

今回の取材は、日本の伝統芸能に触れる機会があり、茶道も詩吟もなじみがなかったのも、とても新鮮で刺激的でした。茶を点てること、吟ずることに集中することで心を落ち着かせ、自分自身を見つめ直し精神を高めることができます。

皆さん健康でいきいきとしている訳があらためてわかり、嬉しくまた羨ましく思いました。

