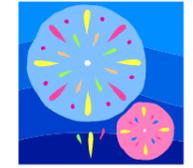


# ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 13 号  
平成22年7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」の研修会について



現在西条市全体で143サロンが各々趣向を凝らした活動をされています。より充実した活動につながるよう、今年度もサロン研修会を開催する予定です。つきましては研修内容のご要望等ありましたら、社会福祉協議会まで連絡下さい。また、「すまいる」取材も随時受け付けておりますのでよろしくお願いいたします。(0898-64-2600 飯尾・山内)

## サロン紹介 No.13



### うぐいす会

【活動内容】

開催場所	徳田小体育館・公民館
開催日	1回/週(水曜日)
参加対象者	徳能・御陣屋地区高齢者
参加人数	12名
会費	500円/年+実費

- ・卓球
- ・食事会(お米を持参)
- ・お花見、紅葉狩り
- ・クリーン運動参加
- ・歌の練習



取材日 5月19日(水) 20:00~ 丹原町徳能(徳田)

青年団の頃に取り組んでいた卓球を、10年前から小学校のクラブ活動で指導するようになり、約2年前にサロンを立ち上げました。会員の多くが農業をしているので夏は夜8時から冬は7時半から活動します。「卓球は小さい球を追うからボケ防止になるよ!」「疲れていてもやった方が体が軽くなるんよ」とおっしゃいます。



俊敏な動きでラリーが続きます。

この日も男女ペアになり試合を行いました。「ラケットに穴があいとる〜」「挽回するよ!」ミスしても声をかけ合って、真剣かつ笑いながらプレーします。

病気を機にリハビリで始めた方や全然やったことない方もだんだん上手になり、スピードのあるスマッシュも受けラリーが続くようになりました。

また、月に1度はお米を持ち寄り料理を作ったり、外出したりしてより一層親睦を深めているそうです。



心地よい汗をかきました!

### ひまわり会

【活動内容】

開催場所	桜樹公民館
開催日	2回/月(第2・4金曜)
参加対象者	地域住民
参加人数	9名
会費	1,000円/年+実費

- ・編み物(座布団、夏糸ベスト、セーター等)
- ・新年会、お花見、しし鍋



取材日 6月11日(金) 19:30~ 丹原町鞍瀬(中川)



年間を通して編み物を中心に活動しています。編み物の先生が、松山で講習を受け最新デザインを皆に教えています。先生は、しばらくハワイに出かけていたので2ヶ月振りの参加です。お土産話をされながら、ハワイ仕込みの毛糸のバッグを紹介してくださいました。純毛で編み熱湯をかけて編目を詰めフェルトにするそうです。早速次回挑戦することになりました。

この日は、力作のカーディガン等を持ち寄りお披露目です。「この色使いきれいな」「着てみる?」と何枚か試着させていただき、どれもとても素敵なので思わずはしゃいでしまいました。

同じデザインでも毛糸の色使いや、針を変えるだけで個性のある作品となります。余った毛糸でモチーフを編み、オリジナルの柄にする工夫も教えていただきました。手編みは手間と労力が要りますが、お店で買うことのできない最高級品です。

また先日、地区の敬老会でフラダンスを踊ることになり、自分たちで衣装を手縫いし毛糸で編んだハイビスカスを髪に飾って発表したところ大好評だったそうです。



ハワイで作ったバッグ

### 願連寺ふれあい いきいきクラブ

【活動内容】

開催場所	願連寺集会所
開催日	1回/月(第1木曜)
参加対象者	サロン会員
参加人数	15名
会費	100円/月

- ・ストレッチ体操・軽体操
- ・ドッチビーゴルフ
- ・ダーツ
- ・季節の料理を作り食事会
- ・茶話会



取材日 6月3日(木) 13:00~ 丹原町願連寺(丹原)

会員の中に体育指導員の方がいるので、レクリエーションゲームを中心に活動しています。前半は2チームに分かれ、やわらかいディスクを順に投げ合計得点を競います。「やった一何点?」縦、横、斜めにパネルが抜けたらピンゴ!得点に加算される『ディスクッターピンゴ』と、ターゲットに何回ディスクを入れることができるかを競う『ドッチビーゴルフ』を楽しみました。当たっても痛くないので思う存分投げても安全に遊ぶことができました。



ポーズを決めて、いざ勝負!!

後半は茶話会です。左手首に包帯をしている方もおられましたが、「右手を使うから問題ないんよ」「遅れてでも参加することが目標よ」とこの日は全員参加です。「やりたいと思っても一人ではようせん。みんなと一緒にできるんよ」と前向きな気持ちを伺いました。サロンを通じて他の行事にも参加しやすく地域の活性化にもつながっているそうです。



ディスクッターピンゴ



ドッチビーゴルフ

### 喫茶 椿会

【活動内容】

開催場所	周布公民館
開催日	1回/月(第3月曜)
参加対象者	地域住民
参加人数	10名
会費	300円/月

- ・お菓子作り(主菓子、干菓子)
- ・年越しそば付き点心
- ・茶道
- ・忘年会



取材日 6月21日(月) 9:00~ 周布

名前からコーヒーを連想しますが、毎月季節感のあるお菓子を作り茶事(茶道)を行っています。茶道をずっと習っている方がいて家庭でも干菓子を作ったり、茶事は生活の中で欠かせないものになっているそうです。その方の指導のもと、皆でこの時季にふさわしい『水無月』と透明で涼感のある『金玉糖』を作りました。和気あいあいとした雰囲気でお菓子店にあるような美しい主菓子が出来ました。

座敷には茶の湯の目的でもある『一座建立』の言葉と季節の花を飾り、一碗のお茶を深く味わうための準備や心配りなど芸術的な演出です。



金玉糖と落雁

また4月には、会員宅で本懐石の茶事も行ったそうです。皆さん茶道をたしなんでいた方々なので本格的ですが、普段は作法にとらわれず、「みんなで楽しみましよう!」と気持ちを一つにすることを motto としています。



茶の湯とサロンは通じます。

## いきいきレシピ

暑さで食欲が減退する夏ですが、必要な栄養素を上手に食べ合わせて体内に摂り入れ、夏を元気に乗り切りましょう。(^^) /

# ゴーヤときのこの梅肉あえ

梅干のクエン酸パワーで疲労回復！  
ゴーヤの苦味で食欲増進(^^) /



材料 (2人分)	分量
ゴーヤ	1本
えのき茸	1/3パック
シメジ	1/3パック
梅干し	2コ
酒	1カップ
しょうゆ	少々
みりん	小さじ1
削り節	適宜



## 作り方

- ①ゴーヤはタテ半分に切り、種とワタをスプーンでくりぬきます。端から2mm幅ぐらいの薄切りにし、さっと茹でてザルに上げて冷まします。
- ②えのき茸は石づきを切り落とし、3cmの長さに切り、根元はほぐしておきます。シメジも石づきを切り落とし、小房に分け、大きいものはえのき茸と大きさを揃えるように切り分けます。
- ③鍋に②のえのき茸、シメジと酒を入れて炒り、しんなりしたら皿に取り出して冷まします。
- ④梅干は種をとり、包丁で細くなるまでたたきます。梅干しに醤油、みりんを加えて梅肉ソースを作ります。
- ⑤③のえのき茸とシメジに梅肉ソースを和えます。
- ⑥①のゴーヤの水気を絞って器に盛り、⑤のえのき茸とシメジをのせます。最後に削り節をふりかけます。

## ☆夏にはやっぱり夏野菜

夏が旬の野菜にはトマト、キュウリ、茄子、ゴーヤ、ピーマン、南瓜などがありますが、どれも一年中スーパーに並んでいますから、旬といってもピンとこないかもしれません。でも、旬のものと季節外れのものでは味も栄養価も違います。見た目は変わらなくても、旬のものの方がビタミン・ミネラルを多く含み、味がしっかりしています。薬膳の世界では、夏野菜は体を冷まし、冬野菜は体を温めるものが多いと言われます。その季節にとれたものを食べるのは理にかなっているのです。さらに、たくさん出回るので価格が安いのも魅力です。

## 夏バテに効くツボ

**足三里(あしさんり)**というツボは夏バテで疲れきった体には効果抜群です。足三里は三里(12km)歩いても疲れないう意味があるツボで体の免疫力や体の中の活動エネルギーを出させるツボです。消化と排泄をコントロールして、体をスッキリ元気してくれます。まさに夏バテ対策にはピッタリのツボといえます。



### 場所

足三里(あしさんり)はひざの下三寸(幅は指4本分)の向こうずねのすぐ外側にあります。左図を参考にひざに指を4本そろえて置いてみてください。足三里のツボは、置き小指の下、脛骨のすぐ後ろにあります。

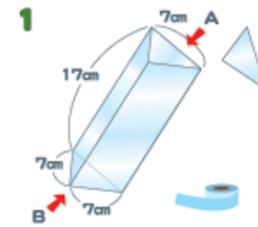


### 刺激法

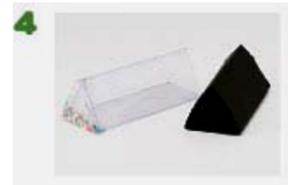
椅子に座って、両足の足三里を親指で少し強めに力を入れてゆっくり押し揉みます。指で押すのがしんどい場合は、ゴルフボールを使って刺激すると簡単です。2~3分刺激していると、疲れがとれて段々体が軽くなっていくことが実感できるはず。毎日、就寝前に刺激すれば、体の調子よくなり、元気になります。

## 作ってみましょう!

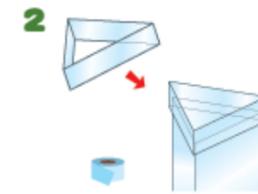
そっとのぞくと、そこは色鮮やかな幻想の世界。牛乳パックを利用した万華鏡を作ってみませんか。



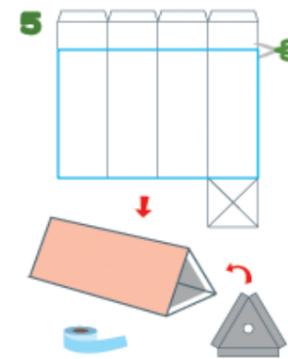
硬質カードケースをカッターで切り取ってセロテープでとめ、正三角形の一边が7cm、高さが17cmの三角柱の筒を作ります。Aの面はカードケースを一边が7cmの正三角形に切り取ってフタをします。



三角柱の側面を黒い紙で覆い、セロテープでとめます。



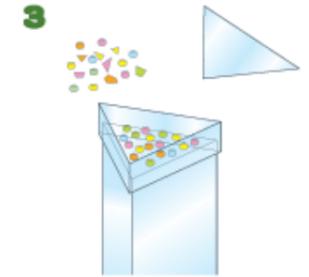
図のようにカードケースで正三角形の一边が7.1cm高さが1.5cmの三角柱を作ってセロテープでとめ、Aの面に5mmほどはめこみ、セロテープで固定します。



図のように牛乳パックを切り、4の側面に折りこんでかぶせ、セロテープで固定します。真ん中へのぞき穴をあけた黒い紙でB面側にフタをします。

### 【用意するもの】

- 牛乳パック(1,000ml) 1個
- 透明の亚克力製硬質カードケース(A4)
- セロテープ ●はさみ ●カッター ●定規
- 黒い紙 ●ビーズ ●色紙



上にビーズや小さく切った色紙などを入れ、カードケースを一边が7.1cmの正三角形に切り取ったフタをかぶせセロテープで固定します。※一度フタを仮どめし、反対側からのぞいてみて、ビーズなどの量を調整しましょう。

### できあがり



穴からのぞくと、こんなふうに見える。外側にきれいな色紙を貼ってみましょう。

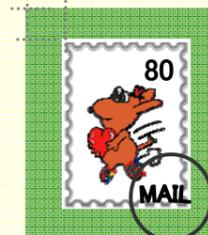
## ご存知ですか？ 使用済み切手収集ボランティア

使用済み切手は、切手コレクターなどに引き取ってもらい地域福祉活動の資金として有効活用することができます。西条市社会福祉協議会でも、みなさまが収集された使用済み切手をお預りしています。お預りした使用済み切手は、愛媛県社会福祉協議会へお届けし、地域福祉に役立てています。

### 【収集・整理の仕方について】

切手のまわり5ミリ~1センチ程度の余白を残して、封筒や葉書の紙ごとハサミで切り取ります。(なお、消印が鮮明であれば消印部分も一緒に切り取ってください。)

5ミリ~1センチ



## 編集後記

今回のサロンは、一つのことを極める活動をしているところが多かったようです。得意技を持った皆さんがとても羨ましかったです。得意なこと、興味があって楽しいことならずっと続けられますね。もちろん一緒にする仲間がいるのが一番大切です。皆ですっと続けられるよう話し合っって計画しこれからも楽しんでください。

毎日蒸し暑い日が続きますが、お体に気をつけてお過ごしください。

