

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 15 号
平成22年11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・いきいきサロン便り『すまいる』の送付について



ふれあい・いきいきサロン便り『すまいる』第15号を発行いたしましたので、ご一読ください。またご意見、ご感想、取材等ございましたらお寄せください。（飯尾・山内）
同封のポチ袋は、小松で活動している「藍刈いきいきサロン」の方に頂きました。是非、お年玉袋に使ってみてくださいね。

サロン紹介 No.15



いきいき歌体操吉岡サークル

開催場所	吉岡公民館
開催日	1回/週（火曜）
参加対象者	どなたでも
参加人数	30名
会費	300円/月

【活動内容】

- ・歌体操（歌、指体操、基本体操、若返り体操）
- ・お花見、新年会



取材日 9月28日（火）☀️ 9:30~ 吉岡

「人は年を重ねて老いるのではなく、夢と希望と情熱を失った時老いるのである」の教訓を掲げ、歌体操を中心に活動しています。歌体操とは唱歌、童謡、ナツメロ等の曲に合わせて歌いながら行なう体操や踊りのことです。テーマソングの『幸せワルツ』で始まり、指体操、レクダンス、ストレッチ等のメニューを様々なジャンル（種類）の曲で挑戦します。



歌いながら楽しく指体操



今日のレクダンスはルンバのリズムで♪

とりのこ用紙に歌詞を書きホワイトボードに貼るのは、うつむかずに胸を張って歌うためです。姿勢がいいと声もよく出ますね。最後は深呼吸し『今日の日さようなら』で終了です。黒一点の先生は、定年を機にボランティア講座で歌体操と出会い20年続けて来られたそうで、3年前に大阪から帰郷してから指導されています。ロコミで会員は地区以外からも集まり、最高齢の若々しい先生はモテモテです。歌体操で生涯現役ですね。

ファンタジー

開催場所	東予北地域交流センター
開催日	1回/月
参加対象者	会員
参加人数	7名
会費	300円/月+その都度

【活動内容】

- ・食事会・調理
- ・健康体操
- ・俳句、生け花
- ・お手玉、コマ、知恵の輪作り
- ・施設訪問



本物のうどんだ!!



取材日 9月30日（木）☁️ 13:30~ 多賀

精神保健ボランティア『あやとり』にも所属している皆さんが、サロンを設立し親睦も図っています。昨年はお手玉を作って施設訪問時にプレゼントする等、様々な活動をしています。今年は布ぞうりを試作中で完成が楽しみです。

また会員さんの中に手品の得意な方もおられ、この日は老人保健施設『コスモス』での誕生会に参加しました。花が咲いたり、白紙のノートにかわいいイラストが描かれたり、華やかなテクニックに釘付けです。中でも驚いたのは、ティッシュペーパーにめんつゆを掛けて、あら不思議！本物のうどんに変身。皆さん身を乗り出し熱心にご覧になっていましたが、種はわからなかったようです。



ハーモニカの音色と歌で心が和みます

興奮冷め止まないうちに、ハーモニカの伴奏で秋の歌等を皆で歌いました。知っている曲ばかりなので、情景を思い浮かべ幼少の頃に帰った気分で一緒に口ずさみ、穏やかでやさしい時間が流れていました。



ぼたん

開催場所	法安寺
開催日	2回/月
参加対象者	世代間交流
参加人数	15名
会費	その都度

【活動内容】

- ・句会（第1土曜）
- ・書道（最終日曜）
- ・体操
- ・せっけん作り
- ・焼肉のたれ作り



『新松子』は今年できた松笠のこと



取材日 10月2日（土）☀️ 13:30~ 小松



疑問は歳時記と辞書で確認！

千本ぼたんで有名な法安寺で、第1土曜日は俳句、最終日曜日は書道と定期的に活動しています。この日は句会で、兼題の『鈴虫』と『新松子（しんちぢり）』の季語を入れ、ひとり7句持ち寄り互選します。名前は伏せてひとりひとりの句を回し詠み、共感する句を2句ずつ選びます。最後に集計し一番人気の句から発表です。作者は十七文字に込めた想いを披露し、皆で意見交換しながら感動を分かち合います。

30年前から自己流で新聞等に投句していた方もおり、俳句愛好家が集まって互いに感覚を磨き、詩情豊かな心の風景を楽しみます。

また書道の時には、自分の詠んだお気に入りの句を短冊や色紙に清書して素敵な宝物になります。また定例会以外に焼肉のたれ、麺つゆを手作りしたり、どくだみを使って石けん作りも楽しんでいるそうです。



俳句も仲間も宝物です

健康スマイル会

開催場所	丹原公民館
開催日	1回/週（火曜）
参加対象者	主に地域の方
参加人数	15名
会費	その都度

【活動内容】

- ・ストレッチ体操
- ・ペタンク、ドッチビー
- ・食事会
- ・健康の話



取材日 10月19日（火）☀️ 13:30~ 丹原



ストレッチは欠かせません！

メタボ予防教室の卒業生が「これからも続けましょう」と意気投合しサロンとして活動しています。ストレッチ体操が中心ですが、レクリエーションゲーム等と組み合わせ飽きないように工夫しています。まず運動前のストレッチ。テープの指導に習い真剣に取り組んでいます。ペタンクを始めると「よっしゃー！」「いけいけ！赤を跳ばせ！！」と声援が上がり熱くなります。黄色のビュット（標的球）からの距離をメジャーで測り真剣勝負です。運動後にもストレッチでクールダウンし、ストレス解消できました。

この日身体を刺激した後は、福岡の有名な住職の法話をDVD鑑賞し心も刺激しました。日常のささやかな出来事で、大きな価値を見つける住職の体験談に笑い、また涙しながら各々感銘を受けました。

また時には、左脳を使うナンバープレイス（1~9の数字をマスに埋めていくパズル）をしたり、全身フル活動で活性化しています。



赤？青？標的に近い方が勝ち！

ほうれん草の蒸しパン

老化防止に美肌づくりの強い味方(^)v



材料 (9号カップ10個分) 分量

ほうれん草	1束
小麦粉	200g
砂糖(ミネラル分の多い砂糖を使うと栄養価アップ)	150g
牛乳	150CC
ベーキングパウダー	小さじ2
レーズン、くるみ	合わせて10g



作り方

- ① ほうれん草はゆでてから水気を絞り、細かく刻む。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーはよく合わせておく。
- ③ 砂糖と牛乳を火にかけて、煮溶し、冷ましておく。
- ④ レーズンとくるみは粗く刻んでおく。
- ⑤ ボウルに②、③、①、④の順番に入れ、そのつどよく混ぜる。
- ⑥ ⑤をカップに半分位注ぎ、蒸気の上があった蒸し器で13~15分蒸す。

ひとくちメモ

ほうれん草をたっぷり使ったおやつです。カロテンとビタミンEが効率よく取れ、レーズン、くるみとともに抗酸化力に優れた種実なので、美肌や老化防止が期待できます。鉄分が貧血を予防し、砂糖の糖質は吸収力が早いので、疲労時の即エネルギー源となります。砂糖はミネラルを含有しているものを使うと栄養価はさらに高まります。

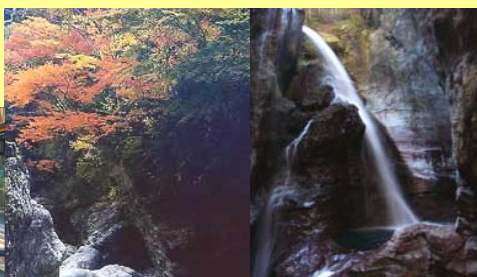
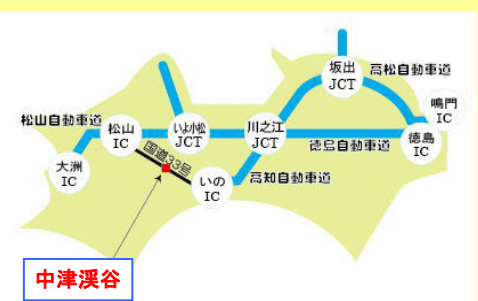
紅葉の季節ですね。たまには遠出してみませんか？

松山と高知の真ん中くらいに、豊かな自然あふれる中津渓谷という場所があります。雨と渓谷の流れで造られた自然のオブジェ、中津渓谷では、四季折々の自然の造形美が楽しめます。また、「紅葉滝」や「雨竜の滝」、「龍宮淵」など千差万別の奇観が連なり、たぐいまれな渓谷美を誇っています。

中津渓谷は燃えるような名所。渓谷には七福神を配した遊歩道が整備され、奇勝の数々を間近で見ることができます。また、温泉施設もあるので、旅の疲れも癒されます。

交通のご案内 (片道約1時間40分)

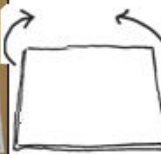
- ・高知自動車道 いのIC~国道33号~中津渓谷
- ・松山自動車道 松山IC~国道33号~中津渓谷



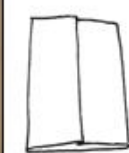
作ってみましょう！

新聞紙でマイバッグを作ってみませんか？

用意するもの * 新聞紙 と のり



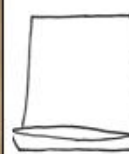
① 新聞紙を3枚か4枚重ねます。



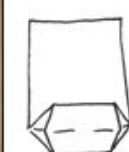
② 左右から真ん中に向かって折ります。のりしろ1cm重ねます。



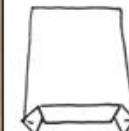
③ 柄に合わせてのりしろ部分を端に折り直します。



④ 底になるところを下から上へ約10cm折ります。



⑤ 底の両端を三角に広げて折ります。



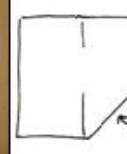
⑥ 縫いしろ分1cmを重ねて上下に折りのりで貼ります。



⑦ 作りたい高さ以上に折ります。長ければ切ります。



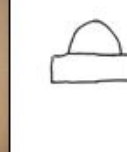
⑧ 底の補強として別の新聞紙で作り中に入れます。



⑨ 持ち手を作ります。斜めに折っていきます。※太くなるので注意。



⑩ 持ち手とバッグをはさむ部分を作ります。1枚を半分に折り三つ折します。



⑪ 持ち手とはさむ部分をのりで貼ります。



⑫ バッグに張り合わせれば完成！！

ふれ愛シネマ事業について

『男はつらいよ』のDVDを追加購入いたしました。

上映時間は100分程度です。是非、ご覧ください。

※『男はつらいよ』シリーズは音声ガイドのついた**バリアフリー映画**です。



- ◆ 続・男はつらいよ (第2作)
- ◆ 男はつらいよフーテンの寅 (第3作)
- ◆ 新・男はつらいよ (第4作)
- ◆ 男はつらいよ寅次郎と殿様 (第19作大洲ロケ)

編集後記

2010年のカレンダーもあとわずかですね。毎年思うことですが、年々歳月が経過するのが早く感じます。年を重ねることに抵抗があった私ですが「夢と希望と情熱を失った時に老いる」という言葉を肝に銘じ忘れません。

サロンの皆さんを見習って身体と心を鍛え、脳を活性化し、感性を磨いて「私も頑張ろう！」と夢と希望を持ちました。