


# ふれあい・いきいきサロン便り

## すまいる

第16号  
平成23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

本年も、「すまいる」をよろしくお願いいたします。

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、これから紹介させていただくサロンの皆様にはご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

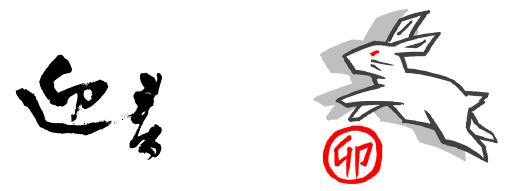
本年が皆様にとってよき年となることを願い、また今後の活動にお役に立てるよう「ふれあい・いきいきサロン便り すまいる」を届けたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

### 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151箇所、約1800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。

さて、今年の干支は卯年ですが、もともと暦では茂(ぼう)という字が卯に変わったそうで、若葉が生い茂るということの意味し、成長発展を願う干支です。

本会におきましても干支に相応しい繁栄を目指して、皆様方と共にふれあひあふれる地域づくりを推進して参りますので、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23年元旦  
西条市社会福祉協議会  
会長 塩出 皓治

### いきいきサロンハッスルいこい

開催場所	老人憩の家
開催日	2回/週(火曜・土曜)
参加対象者	60歳以上の方
参加人数	20名
会費	200円/月

- 【活動内容】
- ・ラジオ体操
  - ・ストレッチ体操
  - ・お楽しみ会(忘年会、お花見、いもたき)
  - ・手芸(ハンカチ絞り染め、布ぞうり)



取材日 12月7日(火) 10:00~ 洲之内(神戸)

近くに石鏡神社や前神寺があり、社協の指定管理施設にもなっている『老人憩の家』で毎週開催しています。軽快な音楽に合わせた元体操選手指導のテープで、立った姿勢で首、腕、肩、腰、お腹、脚、ふくらはぎ、アキレス腱と順にストレッチしていきます。次は座った姿勢でも凝り固まった筋肉をほぐしていきます。ストレッチすることにより、血管も伸び縮みして強くなり、血液サラサラになるそうです。「体が温かくなり効いてる感じがするわ」と口コミで広がり、会員以外に一般参加の方も多数いるそうです。

「ここに来たら、心のストレッチもできるから楽しみなんよ！」身体をストレッチした後は、前号で藍刈いきいきサロンの方に頂いた、鶴のポチ袋をお手本に作ってみました。折り紙2枚をくっつけて長方形にし、折鶴の要領で仕上げていきます。「赤い紙で熨斗(のし)も作ったらいいね」とアイディアも飛び出しました。一味違った素敵なポチ袋が完成です。お正月に大活躍したことでしょう。



約30分間ゆったりとストレッチ。

## サロン紹介 No.16



### たんぽっぽ

開催場所	船屋集会所
開催日	1回/週(水曜日)
参加対象者	船屋地区の方
参加人数	14名
会費	100円/月

- 【活動内容】
- ・カラオケ(腹式呼吸、母音口形の練習)
  - ・忘年会



取材日 11月10日(水) 13:00~ 船屋(玉津)

「ア・エ・イ・オ・ウ～」カラオケの基本、腹式呼吸で発声練習です。アの口形で「ミ・ファ・ラ・シ・ド～」口形を意識し抑揚をつけて母音を押すことで情感が溢れ出てくるそうです。市内2箇所教室を開いている先生指導の下、サロンでも本格的に習うことができます。この日の課題曲『女のくれ酒』を皆で合唱した後、一人ずつ順に自慢の美声を披露します。お辞儀して始まり、プロの歌手になった気持ちで心をこめて歌い、先生から一言アドバイスも頂きます。

哀愁漂う歌詞に情感をこめ、聴かせどころは恥ずかしがらず精一杯大きく発声すること。

柔らかい声に聴き惚れます。

間の取り方、立つ姿勢も大事で重心を片足にかけずまっすぐにすることなどちょっとしたことで違います。二曲目の課題曲『人生一度』についても粋な歌い方を指南して下さいました。会員の中から3名、地区の文化祭にも出場したそうで、皆さん歌が好きで歌うことが何より大好きな楽しい雰囲気の中で醸し出していました。

ふたりなら、恥ずかしくないわ！



### おしゃべりひろば

開催場所	円通寺
開催日	1回/月
参加対象者	地域の方
参加人数	7名
会費	500円/月

- 【活動内容】
- ・生け花
  - ・草木染
  - ・手話
  - ・おたのもさん作り
  - ・蒸しパン作り



食べるのがもったいない！



取材日 12月13日(月) 10:00~ 丹原町来見(中川)

中川さくら保育園の隣りにある庵寺で、信心深い皆さんが庵の清掃後に活動しています。会員の中にお花の先生もおり、普段は季節の花を持ち寄りますが、年末のこの日はお正月用にサンゴミズキ、ストック、ピンポン菊、スプレーカーネーション、アレカを用い思い思いに生けてみます。「右相、左相にこのお花を入れたらかわいらしいね」嵯峨御流の奥義を学び、美しい花を愛で心が落ち着き、より女らしくなります。

生け花の後は手際よく押し寿司を作り、菜の花や紅葉をあしらったお盆になますや黒豆、フルーツ等を美しく盛り付け懐石料理の出来上がり。美しい料理も愛でお腹と心で堪能しました。

また前日は、とうえん祭の餅つきにも参加し底力を発揮したそうです。「落ち込んでいた時期もあったけれど、楽しいことに誘ってくれてうれしいの」と笑顔で語ってくれました。

一足早くお正月が来ました！



同じ材料でもそれぞれ個性が出ますね。



## うどんと鶏ささ身の梅肉和え

材料 (2人分)	分量
うどん(大)	1本(100g)
鶏ささ身肉	1本
梅干(大)	(大) 1個
青じそ	1枚
A 水	50cc
酢	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
B 酒	小さじ2
塩	少々
C 砂糖	大さじ1
酒	小さじ1

うどんが体を温め、  
鶏肉が消化吸収を  
高めます(^)v



### 作り方

- ① うどは皮を厚めにむき、小さめの乱切りにして酢水に放し、アクを抜く。
- ② 鍋に①、Aを入れ、煮汁がなくなるまで中火で煮る。
- ③ 鶏ささ身肉は熱湯を回しかけて霜降りにし、薄くスライスしてBを振っておく。
- ④ 梅干はタネを取り、包丁でたたいて細かくし、Cを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに②、③、④を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り、青じその千切りを飾る。

### ●ひとくちメモ

うどんに含まれる特有の精油成分は血の流れをよくして体を温める働きを持っています。鶏肉のたんぱく質は良質で消化がよく、お腹を温めて胃腸の消化吸収を高める働きを持っているので、うどんと鶏肉と一緒に取る食べ合わせは、病後などで体力の落ちた時に効果的です。梅干の酸味と、うどんの苦みが食欲を増進させ、青じそが加わることで抗酸化力が高まります。

## 収集ボランティア情報

市内では、さまざまなボランティア活動が実施されておりますが、これからボランティアを始める方が取り組みやすいボランティア活動として、収集ボランティアがあります。

古切手、ベルマーク、アルミ缶等の収集活動は、すでにみなさんご存知かと思いますが、より身近なところで活用できるものと思い調査をしたところ、下記のような物品を必要としている施設があることがわかりました。

みなさんのご家庭にあるものを、地域福祉活動やリサイクルに役立てることができます。ぜひご協力を宜しくお願いします。

※直接施設へお持ち下さい。(社協本所・各支所に持って来ていただいてもかまいません)



施設名 所在地及び電話番号

必要としているもの (集めてもらいたいもの)

地域活動支援センター ちゅうりっぶ  
神拝甲324-2 (総合福祉センター内)  
☎ 0897-53-7101

- 針金ハンガー
- 古布(大きさは問わない)
- ボタン(概ね直径2センチ以上)
- ペットボトルキャップ

地域活動支援センター くら～ば～  
丹原町願連寺245-1(周桑農協本所西隣)  
☎ 0898-68-0628

- 酒パック (牛乳パック不可。洗って持って来て下さい)

## 作ってみましょう!

てんぷら油の廃油を使って、エコ石鹼を作ってみませんか?



### 材料

牛乳パック	1個
苛性ソーダ	45g
廃油(てんぷら油)	300cc
水	100cc
アロマオイル	お好みで



### 道具

- はかり
- 計量カップ
- かき混ぜる棒



- ①材料を計量する  
\*計量カップ水100cc  
\*牛乳パックに苛性ソーダを45g  
\*紙コップや不要になった豆腐パック等に廃油300cc

- ②苛性ソーダが入った牛乳パックに水をゆっくり注ぐ  
\*熱くなるので注意!  
\*ガスが発生する為、換気扇の下で



- ③苛性ソーダが溶けたら廃油をゆっくり注ぐ  
\*においをつけたい方はアロマオイルも数滴入れる



- ④不要になった菜箸や割り箸でしっかり混ぜる  
\*マヨネーズ位の固さになるまで



- ⑤牛乳パックの口をホッチキスでとめて、4日くらい保管する



- ⑥牛乳パックを外から持ってみて、粘土くらいの固さになったらパックから取り出して、好きな大きさに切る



- ⑦一ヶ月くらい寝かせたらできあがり  
\*風通しの良い日陰が良い



\*ピンクの石鹼は食紅を混ぜています

洗濯の部分洗いや、靴を洗ったり、掃除に使ったり、活躍してくれるecoな石鹼です。油污れに強いです!

### 【注意】

苛性ソーダは劇薬です!  
薬局で購入できます  
(※印鑑必要)  
素手で触らないように!  
もし触ったらお酢で中和する

## 坊ちゃん劇場よりお知らせ

坊ちゃん劇場より、第3回福祉企画の案内をいただきましたので同封いたします。

前回同様、期間限定ですがミュージカル「正岡子規」をお得な料金で観劇できます。「正岡子規」はラストチャンスです。

期間 1月26日(水)～2月11日(金)

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。

## 編集後記

あけましておめでとうございます。皆さん、今年はどのようなサロン活動のご予定でしょうか?ずっと続けている大好きなことを極めるのもいいし、新しいことに挑戦するのもいいですね。みんなで話し合って、自分達らしく楽しんでくださいね。

私は、取材を通じ皆さんからおもてなしの心を教えて頂いたので、さりげない心遣いができるよう心がけたいと思います。

不束者ですが、今年もどうぞよろしくお願いいたします。(飯尾)

