

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 17 号
平成23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

サロン紹介 No.17

いきいきサロンコスモス

開催場所	上町集会所
開催日	1回/月(基本第2火曜)
参加対象者	地域の方
参加人数	9名
会費	200円/月

- 【活動内容】
- ・料理(旬のものを使って)
 - ・体操(肩こり、腰痛)
 - ・清掃(草引き)
 - ・たのもさん作りの手伝い
 - ・敬老の家事業手伝い(弁当作り)



取材日 1月18日(火) 9:00~ 丹原町丹原
合併前に活動していた『ともしびクラブ』の元メンバーで料理を中心に活動しています。料理する前に、公民館で習ってきたリラックス体操で準備運動です。足首を回して柔らかくし、足裏を叩いたり足指を揉んでリンパの流れをよくすると転倒予防にもなります。肩を動かしてだいぶ温かくなったらボールを使ってストレッチ体操で仕上げました。体がほぐれ、食事の用意も普段より手際よくできたようです。



「添加物が気になるから、できるだけ手作りするわ」食生活改善推進員で『お魚ママさん』で活躍された方もおり、現在はサロンを通じて、元気な体と豊かな心を育てる食の大切さを仲間や地域の方に伝えています。

料理上手で、手間と愛情を込めて料理する事を惜しまない皆さんですが、たまには他所の味も勉強しようと忘年会は自転車に乗って外食に行ったそうです。



手巻き寿司、御汁、ホウレン草の蒸しパンのご馳走を前にして

いきいきサロン旦那クラブ

開催場所	庄内公民館等
開催日	1回/月
参加対象者	地域の方
参加人数	13名
会費	その都度

- 【活動内容】
- ・清掃、花植え(だんだん図書館等)
 - ・花見会、忘年会
 - ・バザー手伝い
 - ・社会見学(外出)
 - ・たのもさん作りの手伝い



取材日 1月19日(水) 11:00~ 旦之上(庄内)
市の北西、山間には本谷温泉がある庄内の旦之上地区のサロンです。この日は同じ地区の『たんぼぼクラブ』との合同新年会で、クラブの心条(信条)を唱和して開会。皆顔見知りなので、楽しい行事はよく合同で行うそうです。ハーモニカ演奏のテープで『四季の歌』等4曲合奏しウォーミングアップ。また日本の文化に触れる機会として宮沢賢治の『雨ニモマケズ』を朗読します。初めに各々で黙読し、2回目は元小学校の先生に続いて皆で音読。3回目は精一杯元気良く声を出し、読み方で詩の印象は変わります。他になぞなぞを解いたりことわざを習い、まるで国語の授業で学生に戻った気分です。



チームワーク抜群です!

特注弁当の昼食、食後は茶道の先生のお点前とお菓子で初釜。最後は都道府県名を書いた手作りピンゴで新年会は最高潮に達しました。福袋の景品もあり盛りだくさんの内容でしたが、皆が楽しめるようアンケートをとり、協力して準備を進めてきたそうです。



宮沢賢治の気持ちになって...

「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。平成22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。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。様式等は3月18日(金)のサロン研修会でお渡しいたします。

サロン野ぎく

開催場所	周布公民館
開催日	1回/月(基本第1月曜)
参加対象者	地域の方
参加人数	6名
会費	500円+その都度

- 【活動内容】
- ・施設訪問
 - ・公民館の花壇の手入れ
 - ・手芸(着物やネクタイを再利用して人形)
 - ・外出、ドライブ(紅葉狩り)



若ガエルのマスコット



取材日 2月7日(月) 9:30~ 周布
「今日は楽しい雛祭り~♪」立春が過ぎたこの日は、蛤でお雛様作りです。手芸の得意な方が手芸教室等で習ってきたことを教え合って共有しています。「色内掛けを選ぶのが楽しいね」「紙より錦が豪華できれいよ」指先を動かしながらおしゃべりにも花が咲きます。仕上げに顔を描くと人形に魂が入り自分の分身のよう。



蛤のお内裏様、お雛様、三人官女、五人囃子が勢揃い

雅な蛤の色紙雛が出来上がりました。心を込めると愛着がわき愛おしいですね。

またフラダンスをしている方も4人居り、福祉施設や地区外の公民館よりオファーがかかってボランティア訪問もしています。サロンで作った『若ガエル』のマスコットを手土産にし喜ばれたそうです。

公民館フェスティバルにも助手として参加したり、パッチワークの作品展の見学等、他の地区の方との交流も盛んに行う行動派でパワフルな皆さんです。



春はすぐそこまで来ています。

ひだまりグループ

開催場所	下島山上組集会所
開催日	1回/月(第2火曜日)
参加対象者	地域の方
参加人数	9名
会費	100円/月

- 【活動内容】
- ・ハンドベル
 - ・お花見(桜、コスモス)
 - ・手芸(花瓶、羽子板)
 - ・体操
 - ・料理



取材日 2月8日(火) 13:30~ 下島山(玉津)
原点は『ハンドベル』です。地区の交流会での発表を目標に日夜練習に励んでいます。「振り方、結構難しいのよ!」元音楽の先生指導のもと、いい音色を出すため発表前は特訓し、初めはうつむきがちだったのが余裕の笑顔で振れるようになりました。発表会当日は、西条祭りの上組太鼓台のはっぴを着て一致団結し練習の成果を発揮します。しめの曲目「故郷」は上品で美しい音色にじっくりきて情感溢れます。



うさぎの柄の羽子板を作りました。

「地元で顔なじみの人が出演する方が、地域の皆さんも喜んで下さるのよ」昨年はハンドベルの他に趣向を凝らし、お鍋の蓋、フライパン、やかん、ボールなど台所用品を楽器に見立てた『キッチンバンド』を組み「憧れのハワイ航路」等を演奏し更に盛り上がったようです。

また季節を感じるよう、牛乳パックを使って花瓶を作り生花を生けたり料理も楽しんでいますが、今年も6月の交流会に向けて気合を入れています。



ハンドベルとハーモニカの共演

豊富な食物繊維で、
腸の免疫バランスを整えます(^~)^v

緑茶の卵の花和え

材料 (2人分) 分量

茶殻	15g
おから	100g
しいたけ(大)	1枚
にんじん	20g
白滝	20g
しそ油(あるいはごま油)	小さじ1
A だし	1/2カップ
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	大さじ1

カテキンや食物性繊維に、抗酸化力がプラスされることで、腸の免疫バランスが整えられアレルギー体質の改善に有効に働きます(^o^)♪



作り方

- 茶殻は刻み、水気をきる。
- しいたけは石づきと軸を取り、かさと軸は細切りにする。
- にんじんは斜め輪切りにし、細切りにする。
- 白滝は食べやすい長さに切る。
- フライパンに油を熱し、にんじん、しいたけ、白滝の順に入れ炒める。
- ⑤におからを入れ、中火で炒める。
- ⑥にAを入れ、弱火で煮る。絶えずかき混ぜ、焦がさないようにする。
- 汁気がなくなりかけてきたら、茶殻を加え、よく混ぜ合わせ、火を止める。

●花粉症を予防する・軽減する食生活

今年は特に花粉の多い年と言われています。免疫力を高めるビタミンやミネラル、腸内の環境を整える食物繊維も、しっかり摂りましょう。花粉症を予防・軽減するためには、一年を通して、それらの栄養成分を日常的に摂ることで、緩やかに体質を改善していくことが大切です。

- ☆しそ、緑茶、乳酸菌(ヨーグルト)
- ☆魚介類(特に青魚)
- ☆薬味類(長ねぎ・しょうが・にんにく)
- ☆いも類(さつまいも・やまのいも・じゃがいも)

- ☆緑黄色野菜(にんじん・ほうれん草)
- ☆根菜類(蓮根・大根・かぶ)
- ☆ハーブ(特にペパーミント)
- ☆甜茶など

花粉症に効くツボ



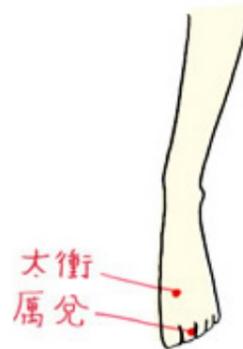
ツボ押しでも症状を和らげることができます。
アレルギー体質の改善に効果的です。毎日刺激しましょう。

★ 目のかゆみ、鼻水には太衝(たいしょう)のツボを刺激しよう！

太衝: 足の親指と人さし指の骨が交わるころ

★ 体質の改善には厲兌(れいだ)のツボを刺激しよう！

厲兌: 足の人さし指の爪のつけ根の中指側



作ってみましょう！

かわいらしいはまぐり雛を作ってみませんか？



- = 準備するもの =
- 貝殻(はまぐりなど)
 - 白い布2枚
 - 黒い和紙又は、布2枚
 - 色紙又は、リボン数種類
好きな色で3枚重ね
襟1つにつき0.5cm幅
 - 和紙又は、布2枚
 - ※ 貝殻の大きさに合うように切る
 - 木工用ボンド ● はさみ

1. 頭の部分から作り始めます。



はまぐりの貝殻に白い布を貼ります。

2. えりの部分を作ります。



着物の襟の部分3枚重ねで作ります。貝殻に向かって必ず左側から貼ってください。



黒い和紙を写真のように切って貼りつけ、髪の毛の部分を作ります。切り込みをいれと貼りやすくなります。

3. 着物を着せます。



いよいよ着物を着せます。これも、左側から貼って行きます。



『サロン野ぎく』の方に教えて頂きました。
はまぐりにきれいな着物を着せて、男雛女雛を作り色紙に飾ります。



黒い紙をうらにつけると真のような顔ができます。



色紙に貼り、組みひもや金色の手芸用のひもなどで縁取りしておくとききまります。最後に顔を描きます。

ボランティアセンターより

ボランティアフェスティバルのお知らせ

第7回ボランティアフェスティバルの日程が決まりました。このフェスティバルは、ボランティアによる実行委員会が中心となって企画、運営されています。今年も多数のボランティアが集い、楽しいフェスティバルとするため準備を進めています。みなさまどうぞお気軽にご来場下さい。

☆ 開催日: 平成23年3月13日(日) 10:30~15:00

☆ 場所: 西条市中央公民館(周布401番地1)

※ お問い合わせは、西条市ボランティアセンターまで
(0898-64-2600)



編集後記

私はよく同僚から「安気なね〜長生きするわ」と言われます。何の根拠もないのですが、体格がしっかりしているのと、のんびりした性格のせいかもしれません。

いえ、それだけでなく毎月サロンの皆さんにお会いして、刺激を受けてパワーを頂いているからかもしれません。「私は絶対健康」と強い心を持つことも大切ですね。元気で長生きが第一の目標です。
※過信は禁物、定期健診は受けて下さいね。