

「ふれあい・いきいきサロン」の取材について

風薫る季節となり、いきいきとサロン活動を楽しんでいらっしゃいますか？『すまいる』の取材の際は、温かく迎えて下さりありがとうございました。22年度の実績報告書を見ると、各サロン趣向を凝らした内容で魅力的です。まだお邪魔していないところに突然取材をお願いするかも知れませんが、取材といっても普段どおりでかまいませんのでよろしくお願いいたします。

サロン紹介 No.18



チャレンジド

開催場所	三芳公民館・パーク東予
開催日	1回/月
参加対象者	障害者中心
参加人数	16名
会費	1,000円/年

【活動内容】

- ・グランドゴルフ、パタンク
- ・軽スポーツ
- ・料理
- ・研修会、食事会
- ・俳句



取材日 3月30日(水) 11:30~ 高須運動公園

「グランドゴルフしたら病気になるけんおいでんよ！」障害をもっている方と賛助会員さんのサロンです。この日は高須運動公園で、吉岡地区のサロン『おはよう会』と軽スポーツで交流です。午前中はパタンクで軽く肩慣らし。お昼は会員さんお二人がちらし寿司と豚汁を作って来て下さり、青空の下みんなで頂き腹ごしらえ。お腹いっぱいになったらグランドゴルフで腹ごなし。4チームに分かれ8ホールを回ります。長い距離は50mもあり一周回ると約1,300歩になるそうです。



狙いを定め入りますように・・・

皆さんサッサッサッと早歩きで、とても大病をしている方には見えません。『チャレンジド』とは障害をもった人のことで、神様から試練に挑戦する使命を与えられた人です。チャレンジできる人だからこそ与えられているのかも・・・と皆さん



仲間がいるからチャレンジできる！

マーガレットサロン

開催場所	多賀公民館
開催日	1回/月(第3火曜日)
参加対象者	地域の方
参加人数	9名
会費	200円/月

【活動内容】

- ・エコクラフトでペン立て、小物入れ
- ・松笠で飾り物
- ・一貫張り(かごに紙を貼り、柿渋を塗る)
- ・切り絵
- ・お誕生会、クリスマス会



取材日 4月19日(月) 9:00~ 北条(多賀)



パッチワーク、革製品、手芸全般お手の物の方が集まり手芸を中心に活動しています。この日は、五月祝いの時季にぴったりの押し絵のタペストリー作りです。「普通押し絵は綿を貼るんだけど、今回はキットを購入したから簡単だわ」「和紙の掛け軸に貼ったらより豪華になるね」一足早く作ってきた方が先生となって「裏打ちして白い紙を貼って補強したらいいよ」とアドバイスします。途中で会員さん手作りのイチゴ大福で一服しながら、だんだんと形になり出来上がるのが手作りの

古い着物を壊した時、みんなで分け合いパッチワークのポーチを作ったり、あり合わせの布やブラウスを再利用してお手玉を作り布に新しい命を与えます。お手玉やポケットティッシュケースは簡単にできるのでたくさん作り、地域の福祉施設の利用者さんにプレゼントして大変喜ばれたそうです。また、老人会と多賀小学校の新一年生が昔の遊びで交流する予定で、サロンでもお手玉を数



手づくり大好き☆何でもござれ！

実報寺さくら会

開催場所	実報寺集会所等
開催日	1回/月
参加対象者	地域の方
参加人数	9名
会費	1,000円/年+その都度

【活動内容】

- ・清掃(実報寺、皇子社、阿弥陀堂等)
- ・花植え(集会所等)
- ・ふるさと探訪
- ・健康体操、輪投げ
- ・花見会、忘年会



取材日 4月4日(月) 10:00~ 実報寺(庄内)



「遠山と見しは是也花一木」と小林一茶が訪ねて来て詠んだ、一樹桜(ひときざくら)で有名な実報寺がある実報寺地区のサロンです。一樹桜はエドヒガンという種類で染井吉野に先がけて咲き、ちょうどこの日は満開です。毎年この時季は実報寺の清掃をし、その後お花見をするのが恒例になっているそうです。境内の草引きして心も晴れ、桜も陽光で一層白く美しく引き立ち絶好のお花見



一樹桜の前で、にっこり笑顔

また、庄内小学校の行事『ふるさと探訪オリエンテーリング』では昨年実報寺地区が担当し、史跡の「阿弥陀堂」「皇子社」「亥の子神社」など歩いて巡り、小学生と保護者に説明をしたそうです。事前にサロンで庄内村誌を用いて資料を作成し、あらためて地元の歴史・文化を再認識したとのこと。先人から受け継いだ宝を守り、未来に繋げることは大切ですね。

いきいき元気高齢者の会

開催場所	下島山河川敷
開催日	20回/月
参加対象者	70歳以上の方
参加人数	11名
会費	500円/年

【活動内容】

- ・クロッカー練習、大会参加
- ・グランド整備、花見、等



～クロッカー～  
「ゲートボール」の原型となった球技。木槌で球を打ち、規定の順に6個の柱門を通し、最後に中央の杭に当てる早さを競うゲーム。ここでは、基本、プレイヤー6名で15分間を1ゲー



取材日 4月22日(金) 9:00~ 下島山(玉津)

昭和47年頃から当地域ではクロッカーやゲートボール等が始まり、以前は早朝にクロッカーをしてから出社する人も多かったそうです。現在はサロンとして、ほぼ毎朝クロッカーをしており、クロッカー暦30年という方もおられます。昭和48年当時のメンバーが手作りした「小屋」(平成9年に増築)が集いの場となり、交流を深めています。



活動拠点であるこの河川敷は、平成16年の台風災害では水浸しとなりましたが、クロッカーができる土地は8面あり、散歩

毎月定例の「玉津リーグ」を中心に、市合併記念杯や社協杯等、年間を通して多くの大会があり、練習にも力が入ります。味方・敵チームの球の位置を考え、2手、3手先のゲーム展開を予想しながら球を打つ頭脳ゲームで体力も使います。「頭で分かっているのだが、球が予想外に転がった」「強く打ちすぎた。ピンチ！」等、一喜一憂でゲームを楽しんでいます。日課となったクロッカーで交流を深め、体調管理に留意し、

# てこねずし

材料 (2人分) 分量

カツオ	200~300g
米	2カップ
青じそ	5枚
しょうが	1/2片
白ごま、のり(好みで)	各適量
A しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
B 酢	大さじ2
塩	小さじ1/2

## 作り方

- ① 米は普通よりも少しかために炊く。
- ② カツオを5mm位の厚さに切り、Aの漬け汁に漬けておく(15~20分位)。
- ③ Bをよく混ぜ合わせ、炊けたごはんに戻しかけ、さっくりと混ぜて冷ましておく。
- ④ 青じそは細切り、しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ ③のすし飯に②の漬け汁を少し振り入れ、カツオと青じそ、しょうがを加え、カツオの身が崩れないように手で軽く混ぜる。

### ●ひとくちメモ

三重県伊勢の郷土料理で、手で具とすし飯を混ぜることからこの名前がついています。カツオは良質のビタミン、ミネラル、蛋白質を多く含み栄養豊富で、グルタミン酸やタウリンも多く含まれています。グルタミン酸も記憶力を高める働きがあるので、健脳効果に優れています。タウリンはコレステロール値を下げ、肝機能を高めます。鉄分が貧血予防に有効でビタミンDがカルシウムの吸収を高め、B1、B2が疲労を回復させ体調を整えます。傷みやすいのが欠点ですが、しょうがやしそなどの抗酸化力の高い食

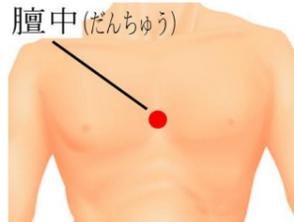
DHAは健脳作用があり、学習能力や記憶力を高め、ボケ防止に有効です(^^)v



## ~ストレスに効くツボ~ 『膻中』

膻中(だんちゅう)は、胸の中央部分にあり、第4肋間の高さの胸骨上にあります。指で押すと、コリコリ感と痛みがあるところに、今回のツボ膻中を取ります。膻中は、任脈(経絡の一つ。奇経に属する体の前正中線を流れる経絡)にあります。今の時代、ストレスの時代とも言われるぐらいストレスを多く抱えている人が増えています。たとえば、仕事のストレス、家庭のストレス、学校のストレスなど環境のストレス。膻中は、環境のストレスによる神経の使いすぎ、精神的疲労などに効果的です。

ストレスのツボ膻中を 3秒押して 3秒離すと 繰り返すことによって、効果を得られます。効果には個人差があるので、個人個人効果を確認めながら、指圧マッサージすることが大切です。



# 作ってみましょう!

ほおずきお手玉を作ってみませんか?

【用意するもの】



- 11~12cm四方の和布(ちりめんがいいです)
- 7cm位の円形の赤い布(どちらも縫い代コミです 厚紙で型紙を一つ作っておきます)
- 手芸用綿
- パイプ枕に入っているようなパイプ
- 縫い糸、色糸、針、はさみ、あれば目打ち

【作り方】



- 裏向けに△に折って、真ん中より少し手前まで縫う
- 残りの角も同じようにつまんで縫い、中心にパイプを入れるすきまの穴が出来るようにする
- 丸い布は周囲をぐし縫いして、綿を詰めて糸を引き絞る
- ※4つの角はひっくり返した時に邪魔にならない



- 中心の穴から表にひっくり返し、各角の先を針か目打ちでとがらせる
- 真ん中の穴にパイプを適量つめる
- 赤丸布に綿を詰めたものを、中心の穴に入れ その周囲に縫い付ける
- ※向かい合った角どうしに5色の色糸を通して、それぞれ結び

マーガレットサロンの方に



ほおずきの花は6月~7月ころ咲き、花の咲いたあとに六角状のガクの部分が発達して果実を包み袋状になります。それに見立てて、丸いほおずきを包んだような形になっています(^-^)/b 可愛らしいので、飾っても

【出来上がり】



## 坊ちゃん劇場よりお知らせ

坊ちゃん劇場より、今年度も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『誓いのコイン』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 2011年6月1日(水) ~ 7月4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)



## 編集後記

東日本大震災では、自然の猛威を目の当たりにし、人の運命、命の儚さを痛感しました。想像を絶する甚大な被害ですが『神様は乗り越えられる試練しか与えない』という言葉を感じたいと思います。

人は一人では生きていけない。家族、友達、地域、社会・・・人とのつながりを大切にして、与えられた命を全うしなければと反省しました。皆さんもサロンを通じて、より絆

