

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 19 号
平成23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

「ふれあい・いきいきサロン」の取材について



毎日暑い日が続きますが、熱中症など注意して下さいね。水分補給を習慣にして体調を整えサロンに参加しましょう。そして皆さんの楽しい活動を是非『すまいる』で紹介させていただきます。次号から社協のフレッシュマン“宇野”もお伺いさせていただきますのでどうぞよろしくお願い致します。ご連絡お待ちしております。(☎0898-64-2600 地域福祉課 宇野 飯尾)

サロン紹介 No.19



藍刈いきいきサロン

開催場所	藍刈県営住宅集会所
開催日	1回/月
参加対象者	主に藍刈住宅の方
参加人数	19名
会費	500円/月

【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

何してるの？



取材日 5月8日(日) ☀️ 10:30~ 小松



小松高校近くの県営住宅の方を中心に、サロンを設立して約1年になります。風薫るこの日は、よもぎのおはぎ作りです。よもぎは、3月末に石根の湯浪(ゆうなみ)まで採りに行き、湯がき冷凍しておいたものです。当日は炊飯器でもち米を炊き、細かく刻んだよもぎを入れ、すりこ木でつきます。「熱い！熱い！」時間との戦いです。「滑らかになったよ！〇〇さんの肌みたいね」手際よく餡を入れる人、

さわやかなよもぎの香りと皆さんの笑い声に誘われたのか、集会所の広場で遊んでいた小学生が興味津々で覗き込んでいます。「みんなも呼んでおいで」顔見知りなので急遽、近くの子も達も交えて試食会となりました。10名のとび入り参加で賑やかです。ちょうど昼食時で2個をペロッと食べた子もいます。昨年の夏も七夕まつりを企画し、子ども達と共に笹飾りを作り、一緒にそうめんを食べて楽しんだそうです。サロンをきっかけに地域のつながりが強くなり、住宅全体



友達の輪も広がりました。

大地

開催場所	願連寺集会所・会員宅
開催日	1回/月(最終水曜日)
参加対象者	地域の方が中心
参加人数	12名
会費	250円/月

【活動内容】

- ・ぼかし作り
- ・坊ちゃん劇場観劇
- ・丹原七夕まつり見物
- ・ボトルフラワー作り
- ・忘年会、昼食会

ぼかし材料(1回分)	
① 米ぬか	15kg
② もみ殻	4.5kg
③ EM-1	20cc
④ 糖蜜	40cc



取材日 5月25日(水) ☀️ 13:00~ 願連寺(丹原)

約13年前から有機栽培の野菜作りに興味を持ち、EM-1や糖蜜でぼかし肥料作りを始めました。仲間が増え約2年前にサロンを設立し、奇数月はぼかし作りです。ぼかしとは有機肥料を発酵させて肥効をぼかした(穏やかにした)ものをいいます。最初はシートを広げて行っていたのですが、舟(左官業で使用する)を購入し、やり易くなったそうです。場所も、後片付けが便利な会員さん宅の車庫に変更しました。ぼかし作りは、だまが残らないようによく混ぜるのがポイントです。予めEM-1と糖蜜を水で希釈して、



一斉に、一心不乱に混ぜます！

もみ殻と希釈したEM(約半分)を混ぜ、続いて米ぬかと残りのEMを加えて、まんべんなく混ぜます。後は米袋に入れ、発酵を促すため黒いビニール袋で二重にしておくと、夏場なら1~2週間でお漬物の香りがして完成です。作業の後は、自家製の白茶とイチゴムースで美味しいひと時。「これが楽しみなんよ〜」美味しい物を食べて健康になり、エコ生活で環境にもやさしく、こ



ぼかしで作った大根、甘くておいしいよ！

熟年会

開催場所	玉津永易集会所
開催日	1回/月
参加対象者	地域の方
参加人数	20名
会費	100円/月

【活動内容】

- ・輪投げ
- ・頭の体操ゲーム
- ・リズム体操
- ・花見、忘年会



取材日 5月21日(土) ☀️ 13:30~ 玉津永易(玉津)

玉津地区は輪投げが盛んで、毎月輪投げを中心に活動しています。夏に西条市の大会があり、『熟年会』からも地区代表で5名出場するので、練習にも熱が入ります。この日は、始める前に地名あてクイズで頭の体操。「問題です。“当”が横になったらなんて読む？答えは・・・アテネ」「なるほど〜」何問か解いて脳を活性化し、ラジオ体操で肩を慣らします。準備完了いよいよ輪投



頭の体操。(81) はどこの国？



無心になって精神統一。
「すごい！電卓がいるがね」多く入ると暗算も大変です。この日の最高得点は59点でした。縦横斜めに3つ入ったらビンゴ！5点プラスされます。「今日は朝から高野豆をちぎりよったけん手がしびれていかん」と、いつもの調子が出なかった方もいました。輪投げは頭と体を使う一石二鳥のスポーツです。脳梗塞で倒れた方は「リハビリになるし、参加できることは

サロンドリア

開催場所	中央公民館(憩い室)
開催日	1回/週(火曜日)
参加対象者	周布・多賀・壬生川の方
参加人数	8名
会費	100円/月

【活動内容】

- ・メタボ予防体操
- ・花見
- ・新年会、忘年会



取材日 6月7日(火) ☁️ 13:30~ 周布

保健センター開催『いきいき健康アップ教室』の卒業生が、「せっかくストレッチを習ったから続けたいね！」と意気投合し、サロンとして続けています。壬生川の遊々サロンでも講師をしている方がリーダーとなり、「次、肩の運動1.2.3.4.5・・・」と掛け声をかけ全身をほぐしてゆきます。真剣にしているも「食べ過ぎた〜お昼ご飯が出そう！」と誰かが言う



膝にボールを挟んで足

またこの日は、ボールを用いて筋力アップやバランス運動にも初挑戦し、普段体が忘れていた動きを呼び起こします。終わりに、もう一通りストレッチを行うと、初めより体が柔らかくなり効果を実感できました。軽やかに滑らかな動きで



体操一筋頑張っています！！

「つまずくことが減って、こけんようになったんよ」「無理せず、自分にあったようにしたらええんよ」と笑顔で話して下さいました。気心が知れた仲間と、楽しく笑ってリラックスし、体

枝豆ぎょうざ

豚肉、枝豆、にらは夏バテ予防の及多ミオ食料(^o^)♪



材料	分量
(ギョウザの皮大判12枚分)	
枝豆(実のみ)	40g
豚ひき肉	100g
にら	5本
ねぎ(白い部分)	1本分
片栗粉	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
付け合わせ (酢しょうゆ)	



- ### 作り方
- ① ボウルに豚ひき肉を入れ、塩少々(分量外)を加えてネバリが出るまでよく練る。
 - ② 枝豆は1/3量は粗く刻む。
 - ③ にらとねぎはみじん切りにする。
 - ④ ①にAを加えてよく練り混ぜ、②と③を加えてよく混ぜ、さらに片栗粉を入れて混ぜる。
 - ⑤ ギョウザの皮で④を包む。
 - ⑥ フライパンに油を熱し、ギョウザを並べ入れ、湯をギョウザの1/4くらいの深さまで注ぎ入れ、フタをして蒸し煮にする。
 - ⑦ 水気がなくなったら、ごま油少々(分量外)を回しかけ、焦げ目をつけてパリッとさせる。

●ひとくちメモ
豚肉、枝豆、にらは夏の体力増強に欠かせないスタミナ食材です。ともに共通しているのは豊富なビタミンB群を含んでいること。さらににらとねぎにはビタミンB1の吸収率を高める硫化アリルが含有されているので、疲労を回復する効果が高まります。豚肉と枝豆はアミノ酸バランスのよいたんぱく質を含有しています。酢しょうゆを添えると疲労回復効果がさらに高まります。

夏バテの胃腸障害のツボ 章門(しょうもん)



章門(しょうもん)のツボは、第11肋骨の先端の下にあります。
冷たい食べ物の食べすぎ、冷たい水・お茶・ジュースなどの飲みすぎによる胃腸の働きを悪くする食べ方・飲み方をした時のお腹(胃腸)の働きを正常にするのに章門のツボは効きます。
また、夏バテによる食欲不振・食欲減退によって、不規則な食事時間や、不規則に少量や多量に食事を取っている人にも、この章門のツボを押すことにより、食欲を増進させ、胃腸の働きを正常に戻す効果があり、食事の量も正常にする効果があります。

夏バテによる手足のだるさ・脱力感などにも効果があります。

指で押す時は、ゆっくり弱く押してみてください。決して強く押しは、いけません。押しもらってる人が、気持ちいいぐらいで、いいのです。また、5本の指で広く押すと柔らかく押すことができ、押し



作ってみましょう!

空きビンを使ってボトルフラワーを作ってみませんか? 自然乾燥法とは違って、花の形や色がそのままドライになります。



【作り方】

- ①花材を準備しましょう。ボトルフラワーには新鮮な花材を使います。完成時のイメージでバラの花の高さを
- ②フラワーアレンジしましょう。放射状に後部を
- ③フローラテープを3~4回巻、茎を固定し
- ④(びんの中へ)ボトル・インします。指やつめで花材を傷をつけないように入れます。専用スティックで花
- ⑤シリカゲルを入れます。じょうごを使ってシリカゲ
- ⑥ラップのあと輪ゴム
- ⑦1週間~10日後にシリカゲルを出します。びんを倒しながらシリカゲルを静かに
- ⑧新しいシリカゲルをびん底に4~5ミリ敷きます。
- ⑨完成してラッピングも楽しく。ラップを4重くらいに重ねて封をし、ワイヤーで密封します。
- ⑩リボン・ペーパーなど

【材料と道具】

びん、シリカゲル、リボン&ペーパー、ワイヤー、ハサミ、スティック、フローラテープ、じょうご、花材、ラップ













『大地』の方に教えていただきました! 会員の中に先生がいらっしゃるそうです。

大地の方の作品です。素敵でしょ!

地域福祉用具を貸出いたします!

社会福祉協議会では、下記地域福祉用具を所有しています。サロン活動を充実するために、イベント等で活用してみませんか? 貸出期間は1週間以内で、使用料は無料です。



- 【地域福祉用具】**
カキ氷機、綿菓子機、たこ焼き器、たこ焼き器用具類、鉄板焼き器、鉄板焼き器用具類、ワイヤレスアンプ、ガスコンロ、折りたたみベンチ、うどん釜/設置台、寸胴鍋、うどん用具、行事用テント、行事用テント(ワンタッチテント)、パイプいす、メガホン、運搬用台車、電気コードリール、折りたたみ机、ゲーブルゲーム、公式輪投げセット、スマイルボーリング、競技用けん玉、磁石で魚釣り、エアロビクス

編集後記

早いものでサロン便りを発行して3年、約70サロンの皆様にお会いすることができました。パワーと刺激を頂き、私もサロンの一員になったような楽しい時間をありがとうございました。
今後、新入職員の『宇野』もサロン担当になりましたので、若い柔軟な感性を取り入れ、より一層盛り上げられるよう発信して行きたいと思っております。どうぞよろしくお祈りします。