

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 20 号
平成23年9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



まだまだ暑い日が続きますが、いきいきとサロン活動を楽しんでいらっしゃいますか？秋はイベント事が多く、昨年度の実績報告書を見ると、サロン活動の一環として地域の行事やイベントに参加されたというサロンも多く見受けられます。地域行事への参加の様子や季節ならではの活動など、紹介したいことがありましたら、ぜひ社会福祉協議会まで連絡をお願いします。（ ☎ 0898-64-2600 地域福祉課 飯尾・宇野 ）

サロン紹介 No.20



フリージア

【活動内容】

開催場所	田滝集会所
開催日	1回/月
参加対象者	地域の方
参加人数	9名
会費	300円/年+その都度

- ・手芸（編み物など）
- ・掃除
- ・草引き
- ・食事会



取材日 6月28日（火） ☀️ 14:00～ 田滝集会所（丹原町徳田）

座布団、シュシュ作りや編み物、ビーズなどの手芸を中心に活動している田滝地区のサロンです。活動の中心となっている手芸の魅力は、同じ色で同じ物を作ったとしても、作った人やその時々によって出来上がりが全て違い、その作品だけの個性が出てくる所だそうです。また、ひとりひとり作っている物が違うので、自分の作品だけでなく他の方の作品の出来上がりを見るのも、サロン活動での楽しみのひとつとなっています。

この日も、出来上がった『世界にひとつだけ』の作品を持ち寄り、「綺麗なね、鏡の前で着てみようかな」「こういう服に合わせて着るのもいいんじゃない？」と感想やアドバイスを交わしていました。



作品作りを楽しむだけでなく、田滝地区の秋の収穫祭や小学校の文化祭で作品の即売会を行ったり、ファッションショーを行った事もあるそうです。その他にも、集会所や周辺の清掃を行ったり、地域の方に案内を出し、一緒に手芸を行ったりと、地域とのつながりを大切にしているサロンです。

ふれあいいきいきサロン木曜クラブ

【活動内容】

開催場所	西条西部体育館
開催日	4回/月
参加対象者	神戸地区の方
参加人数	7名
会費	200円/月

- ・ミニバレー
- ・卓球、バドミントン
- ・お花見会、忘年会
- ・カラオケ
- ・旅行



取材日 7月21日（木） ☀️ 13:30～ 西条西部体育館（氷見）



以前から木曜日に集まりミニバレーをされていたのを、今年から「ふれあいいきいきサロン木曜クラブ」として申請し、活動されています。会員さんは神戸地区の方ですが、サロンに所属していない他地区の方も毎週参加しています。

毎週行っているミニバレーは、参加している全員が楽しめるよう”ラリーは必ず3回目で返す”などルールも工夫しています。また、参加者同士の親睦を深めるために、お花見会や忘年会、カラオケなどを行うこともあるそうです。

試合中は皆さん真剣そのものですが、気心の知れたメンバーなので笑顔が絶えません。参加者の方の「昔に比べたら体も痛い所があったりするけど、それでも皆で集まるのが週に1回の楽しみ」という言葉からも「木曜クラブ」さんの雰囲気、居心地の良さが伝わりました。

とても仲の良い皆さんですが、活動を始めてから知り合った方も多そうです。楽しく過ごす趣味の時間が、新たな出会い作りの場にもなっています。



いきいきサロンいきがい

【活動内容】

開催場所	庄内公民館
開催日	4回/月
参加対象者	地域の方
参加人数	11名
会費	1000円/月

- ・カラオケ
- ・交流会（食事会、お茶会）
- ・イベントへの参加
- ・公民館の清掃



取材日 7月15日（金） ☀️ 11:30～ 福成寺（庄内）



庄内地区のサロンで、普段は週に1度、庄内公民館でカラオケの練習やお茶会をされています。この日はカラオケの先生のご自宅にて、7月9日に開催された「庄内・三芳・楠河地区合同ふれあいカラオケ大会」のビデオ鑑賞会兼食事会です。東予北地域交流センターで行われたこのイベントは司会、進行も地域の方が行っています。いきいきサロンいきがいの会員さんも出演者としてだけでなく、司会者としても参加されました。

他にも市のカラオケ大会や本谷温泉まつり、庄内地区の文化祭、敬老会などたくさんのイベントで練習の成果を披露しています。今後は地域の高齢者施設などを訪問し、歌を披露することも計画中です。「カラオケは楽しいし気分も若く元気になる」と、会員さんが言われていた通り、本当に皆さん明るくお元気です。同じ趣味を持つ方が集まることで会話も弾み、明るい雰囲気の中、有意義な時間を過ごしています。



所藪うぐいす会

【活動内容】

開催場所	所藪集会所
開催日	4回/月
参加対象者	地域の方
参加人数	13名
会費	1500円/年

- ・輪投げ
- ・健康づくり
- ・茶話会
- ・おしゃべり会
- ・食事会



取材日 7月25日（月） ☁️ 13:30～ 所藪集会所（玉津）

毎週月曜日に集会所に集まり、みなさんで輪投げを楽しまれています。活動の中心は輪投げですが、他の参加者の方とのおしゃべりも楽しみに参加される方も多そうです。

「サロン活動の時間を地域の交流の場に」と、サロンに所属していない方の参加も歓迎しています。

普段の活動の他に年に3回程度、食事会を開催しています。地域の方を招待し一緒に食事や輪投げを楽しむそうです。今年の春には近くの河川敷でお花見会を行い、たくさんの方が参加されました。

以前に体を悪くされた方もいましたが、今ではサロンで元気に輪投げを楽しまれているようで、他の参加者の方も安心されています。また、おしゃべりを楽しみに集会所に集まるのが、足や腰を痛めた方の外出のきっかけにもなっているようです。誰もが参加しやすい、参加したくなるサロンを作ること、地域の方同士がコミュニケーションを取り合う場が出来、地域住民間の結束をより強くしています。



肌の潤いを維持し、
抗がん作用もありますp(・_・)q

にんじんのポタージュ

にんじんに含まれるカロテンは
皮膚や粘膜の強化で、
感染症予防に最適(???)



材料 (2人分)	分量
にんじん	170g
たまねぎ	70g
胚芽米	35g
鶏ガラスープ	4カップ
塩	適量
生クリーム	適量



作り方

- ① にんじんとたまねぎは薄切りにする。
- ② 胚芽米はさっと洗う。
- ③ 鍋に油を熱し、①と米を炒める。
- ④ 米が透き通ってきたら鶏ガラスープを加え、沸騰したら中火の弱火にして約20分煮る。
- ⑤ ④をミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻して塩で味を調える。
- ⑥ 器に注ぎ、生クリームで渦を描くように模様をつける。

●ひとくちメモ

にんじんは緑黄色野菜のトップバッターで、豊富に含まれるβ-カロテンは、鶏ガラスープの不飽和脂肪酸と一緒に取ると、吸収率がアップして肌の潤いが高まります。セラミドを含有する胚芽米をプラスすることで角質層の水分が保たれ、肌の乾燥が予防されます。抗がん作用に優れ、糖尿病の予防も期待できま

肩こり・胃弱に効くツボ

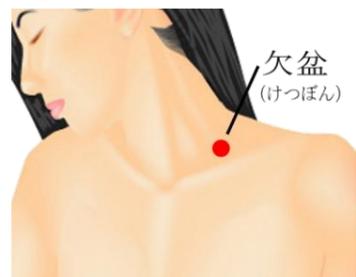


鎖骨の上方に**欠盆(けつぼん)**のツボがあります。
窪んだところを「鎖骨上か」といい、乳頭線上(乳首の位置)の「鎖骨上か」のスジ状のところがツボです。お盆が半分欠けた状態に似ていることから、欠盆(けつぼん)という名前になったと思われます。

欠盆は、肩こりに効果があります。
さらに、胃弱にも効果があり、胃のぜん動運動が少ない時にも効果があります。
また、手指や腕の痛み・しびれ、頭痛や目の疲れにも効果的です。

肩こりという、首から肩にかけての範囲を思い浮かべますが、
こっているところは、もっと広い範囲に広がっていることが多いのです。
欠盆は、その広がった範囲の肩こりのツボにあたります。

指で押す時は、ゆっくり弱く押してみてください。
押してもらってる人が、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、
押してもらっている人も、心地いいと思います。

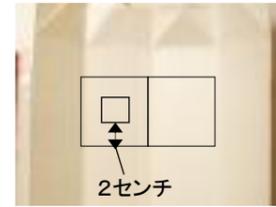


作ってみましょう!

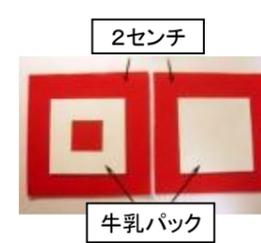
牛乳パックを台紙にしたミニフレームを作ってみませんか?

【材料と道具】

牛乳パック1個、フェルト2枚、リボン15cm
飾り用リボンやレースなどお好みで
はさみ、カッター、ボンド



①牛乳パックから、台紙
(7センチ四方)を2枚切り
取る。
1枚の中央を切り抜いて、



②台紙より約2センチ大
きめに、フェルトをカット
する。



③台紙の大きさに合わせ、
フェルトの4つの角を、写真の
ように切り落とす。
窓の部分は、対角線に沿って
×印に切り込みを入れる。



④窓の部分のフェルトを
折り返し、ボンドで貼り付
ける。次に周囲も包み、
ボンドで貼っていく。



⑤もう一枚の台紙も、周
りを包みボンドで貼り付
ける。



⑥レースやリボンをはさみ
たい時は、この段階で貼り
付ける。バランスを見なが
ら、うらに回り込んだ部分
をボンドで留める。



⑦壁に吊るすためのリボ
ンをつける。片方は短め、
もう片方は長めの輪っか
を作り、ボンドで留める。



⑧別のフェルトを、台紙を2
つ繋げた大きさにカットし、
窓の部分を切り抜く。写真
下のように台紙を並べてお
き、その上からカットしたフェ



⑨リボンどうしが合わさ
るように、真ん中で折る。



⑩短いリボンの輪っか
に、長いリボンをくぐら
せて閉じる。



⑪表面に飾りつけをしたら、
出来上がり。
お好みのデザインにアレ
ンジして楽しんでみてね!

坊ちゃん劇場よりお知らせ

坊ちゃん劇場より、福祉企画 ミュージカル『誓いのコイン』の案内をいた
だきましたので同封いたします。丹原町出身の佐伯静香さんが、ヒロイン
役で出演しているそうです。(スケジュール参照)

お得な価格で観劇できますので、この機会にご覧になられてはいかがでしょうか。

期間 8月21日(日) ~ 9月19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

今回のサロン取材は、新入職員の
宇野が担当し、華々しく地域デ
ビューすることができました。取材
時には、大変お世話になりました。
真面目でがんばり屋なので、これ
から若い感性で、新しい風を吹き
込んでくれることでしょう。

私も初心にかえり、より良い地域
づくりのお手伝いができるよう、頑
張りたいと思います。ご意見、ご

