

# ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 21 号  
平成23年11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」の研修会について

さわやかで過ごしやすい季節になりました。皆さんサロンを楽しんでいますか？昼夜等気温差があったり、段々と寒くなるので体調管理に気をつけてお過ごしください。  
来年のことを言ったら鬼が笑いますが、サロン研修会を2/24（金）に行う予定です。  
年度末には、活動報告書等も提出して頂きますので、事業内容や参加人数、出納簿等毎回メモして準備しておいてくださいね。

## サロン紹介 No.21



### 川根さくら会

【活動内容】

開催場所	西川根集会所
開催日	1回/月
参加対象者	川根地区在住の方
参加人数	15名
会費	100円/月

- ・茶話会
- ・食事会
- ・ぬり絵
- ・ミニ押し花 等



取材日 9月10日（土） 13:00～ 西川根集会所（丹原町田野）

地域の方同士の交流を目的とし、月に一度西川根集会所に集まって食事会やぬり絵、絵手紙など様々な活動を楽しんでいます。  
この日の活動は食事会とミニ押し花です。田野公民館で開催された押し花教室に参加された方々が先生役となり、色合いやデザインを考えながら、台紙に押し花を並べていきます。出来上がった物は壁にかけて飾ったり、コースターとして利用することも出来るそうです。



サロン活動を始めてから地域住民が集まる機会が増えたことを、皆さんとても喜ばれています。川根地区では以前に比べて地域の集まりが少なくなり、近所に住んでいても顔を合わす機会が少なくなっていたそうです。  
参加者の方にサロンに参加してよかったと思うことを伺うと、たくさんの方が「近所の方と話をし、お互いに元気かどうか確認しあえること」とおっしゃっていました。地域住民同士の状況確認、交流の場としてサロンの時間を大切にされています。

### こまつウーマン

【活動内容】

開催場所	小松公民館
開催日	1回/月
参加対象者	手芸に関心のある方
参加人数	9名
会費	500円/月

- ・手芸  
（カバン、ポーチ、コサージュ作り 等）
- ・茶話会



取材日 9月15日（木） 14:30～ 氷見授産場障害者事業所ピース（氷見）



こまつ福祉作業所（現在：氷見授産場障害者事業所ピース）で、算数教室などの支援を行っていた方々が中心となり設立された、小松地区のサロンです。  
普段の活動（エコクラフトを使ったカバン作りなど）の他に、ピースを訪問し、手芸を通じた支援も行っています。サロンの皆さんが先生となり、この日は花の苗などを入れて飾る「花かご」を一緒に作りました。出来上がった物は展示会やバザーで販売し、収益をピースの皆さんの支援に役立てていただいています。

普段の活動で作った作品は、地域の方に作り方を教えてあげたり、出来上がった物を配ったりすることもあるそうです。また、今年は小松公民館長さんからの依頼で、小学生や婦人会を対象とした手芸教室も行いました。  
手芸を楽しみながらピースの支援などを行うことを目的としてサロン活動を始めたそうですが、地域での新しい出会いや交流が増えていくことがうれしく、そういったことが活動を続けていく楽しみとなっているそうです。



### にこにこサロン

【活動内容】

開催場所	来見集会所
開催日	2回/月
参加対象者	来見地区在住の方
参加人数	13名
会費	必要時のみ

- ・ごみの分別
- ・茶話会
- ・料理、食事会
- ・体づくり



取材日 9月15日（木） 8:30～ 来見集会所（丹原町中川）



丹原町来見で活動しているサロンで、月に2回程度ごみ収集場所に集まった資源ごみなどの分別を行っています。分別後は集会所の中で自分たちで料理をし、食事会や茶話会を行っています。  
食事会用の料理は多めに作り、その日のサロンに参加できなかった会員さんにもおすそ分けされているそうです。また、作業をしながら調理のコツを聞いたり情報交換をしたりと、食事会の準備をしている時間も楽しまれています。

ごみの分別活動は、サロンを設立する以前から行っていたそうです。分別されていないごみが回収されず、集会所周辺に溜まっていくのをなんとかしたいと思った事をきっかけに、数名の方で残ったごみの分別を始めました。その後サロンを設立し、活動に参加する人数も増え、今では10名以上の方が行っています。  
他にも男性料理教室の手伝いや独居高齢者の自宅訪問を行ったりと、住みよい地域づくりのため地域に密着した活動を行っているサロンです。



### ひまわり会

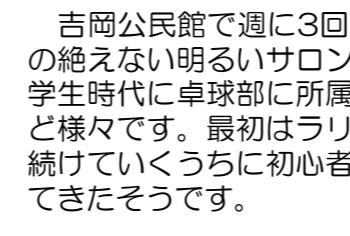
【活動内容】

開催場所	吉岡公民館
開催日	3回/週
参加対象者	吉岡地区在住の女性
参加人数	19名
会費	必要に応じて

- ・卓球
- ・親睦会
- ・食事会



取材日 10月14日（金） 9:00～ 吉岡公民館（吉岡）



吉岡公民館で週に3回、卓球を行っています。試合中や休憩時間でも笑い声の絶えない明るいサロンです。参加者全員が卓球経験者というわけではなく、学生時代に卓球部に所属していた方や、ラケットを持つのも初めてという方など様々です。最初はラリーもなかなか続かなかったそうですが、楽しく活動を続けていくうちに初心者の方も経験者の方と一緒に試合を出来るまでに上達してきたそうです。



みなさん卓球だけでなく、休憩時間におしゃべりをするのも楽しみにされており、「サロンを始めてから人と話す機会が増えたことがうれしい」とたくさんの方がおっしゃっていました。また、サロンへ参加するために公民館へ来ることが、一人暮らしの方が地域に参加するきっかけにもなっているそうです。  
サロンで体を動かし、同じ趣味を持つ仲間と会話し笑いあうことが、元気で明るい皆さんの健康の秘訣となっています。



# 里芋のヌルヌルで 若返り(^^)v

## 里芋とあさつきの明太マヨネーズあえ

潰瘍予防や脳を活性化するときにも、良質な脂質を含むクルミを加え、動脈硬化などの生活習慣病を予防します。(^^)

材料 (2人分)	分量
さといも	4個
あさつき	2本
クルミ	大さじ2
A 明太子(ほぐしたもの)	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
りんご酢	小さじ1



### 作り方

- ① さといもはよく洗い、蒸し器で蒸して、皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② あさつきは小口切りにする。
- ③ クルミは粗く刻む。
- ④ Aを混ぜ合わせて、さといも、あさつき、クルミを和える。

※明太子とマヨネーズはともにたんぱく質が豊富なので、体力強化に効く一品です。あさつきのビタミン

### ●ひとくちメモ

メサリンのガラクトサンは血圧を下げ、血中コレステロールを取り除き、脳細胞を活性化する。ムチンは肝機能を強化し、胃や腸壁の潰瘍予防に効果がある。カリウムが体内の塩分を調整するので高血圧に有効。食物センイがコレステロールの正常化に働き、便秘や肥満の解消にも有効。

### 不眠、寝不足に効くツボ



今回のツボ「安眠」「完骨」は、首の側面にあるツボです。

耳の後ろにある下に向かって尖っている骨から、鎖骨の内側の端にのびる盛り上がりしている筋肉(胸鎖乳突筋)の上部に安眠(あんみん)、完骨(かんこつ)という不眠、寝不足に効くツボがあります。

耳の後ろにある出っ張った骨の下端、後ろ側のくぼみが「完骨」で、そこからおよそ指の幅1本分のところが「安眠」のツボです。



自覚症状として寝不足がなくても、ツボのところが硬くこっている時は、体が睡眠不足を訴えていることも多く、そのような自覚症状がない時でも効きます。

さらに、時間は充分睡眠をとっているのに、自覚症状に不眠、寝不足を感じている時にも効果があります。

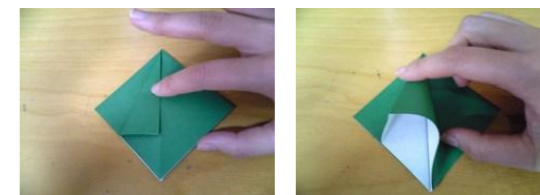
家庭での指圧マッサージは、「安眠」のツボを正確に見つけることは難しいので、胸鎖乳突筋を中心に指圧マッサージの方が楽で効果的にできます。

## 作ってみましょう!

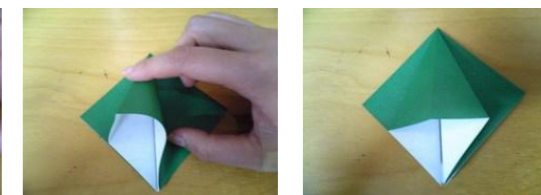
ちょっと気が早いですが、折り紙でツリーを作ってみませんか?  
ハサミと折り紙があれば誰でも楽しく作れます!



①折り鶴の要領で袋折り。



②中央に合わせて折り目



③しっかり折り目をつけたら袋折り。



④全部同じようにしま



⑤ラインにそってまっすぐハサミで切りましょう。



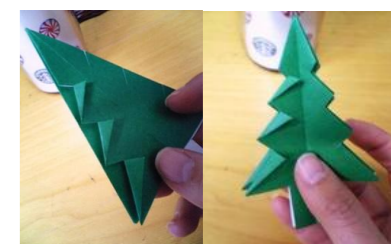
⑥さらにサイドも切り落とします。



⑦木の形になりました



⑧木の幹に向かって斜め下に切り込みを入れます。均等に3か所。5ミ



⑨切り込みを入れた部分を折り曲げます。



⑩最後の仕上げ★を作ります!



⑪トップのとんがった部分をちょこっと



⑫さらに平行に斜めに切り込みをいれます。切り込みは木の中心あたりま



⑬切り込みをそっと起こすと……



⑭枝をひろげればツリーのできあがりです! 白や銀紙などいろんな色で作るとキレイですね。



### 芸術文化体験のご案内

高齢者対象

芸術の秋ですね。下記教室をサロンで体験してみませんか?  
県から受託を受けている事業ですので、格安でワークショップが可能です。  
講師の先生が出向いて下さいます。詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

- \* 手作りアロマクラフト
- \* ステンシル
- \* ポーセラーツ
- \* 野染め
- \* 水彩画
- \* 陶芸



### お問い合わせ先

NPO法人 自遊楽校 あるここ  
〒793-0041 西条市神拝甲150-1 西条産業情報支援センター3F

### 編集後記

すまいる20号よりサロン紹介記事を担当させて頂いています、地域福祉課の宇野拓馬と申します。取材にお邪魔させて頂きました9つのサロンの皆様には大変お世話になりました。社協で働き始めて半年が経ちましたが、地域に出て皆さんとお会いし、色々なお話を伺うのが楽しみのひとつとなっています。

今後の取材などで、これからたくさんの方にお会いできるのを楽しみにしています。

