

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

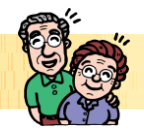
第 23 号
平成24年3月1日発行
西条市社会福祉協議会
西条市周布606-1
東予総合福祉センター内

「ふれあい・いきいきサロン」活動報告書について



年度末になりました。先日のサロン研修会でもお知らせいたしましたように、平成23年度（4月～3月）の活動助成金を交付するため「実績報告書」の提出をお願いいたします。提出期限は4月10日（火）としておりますが、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。活動助成金は書類確認後、随時交付決定し所定の口座に振り込みます。

サロン紹介 No.23



いきいきサロン賛趣会

【活動内容】

開催場所	池の内集会所
開催日	2回/月
参加対象者	地域の方
参加人数	7名
会費	200円/月

- ・手芸
- ・お菓子作り
- ・料理
- ・茶話会 等



取材日 1月23日（月）☀️ 13:00～ 池の内集会所（飯岡）

飯岡地区のサロンで月に2回活動しています。活動する月によって祝賀やお雛様、草餅を作ったりと季節に合わせた活動も行っています。手芸や料理など自分たちの得意な事から活動内容を決め、毎月交代で先生となり教えあっているそうです。分からない所があっても気兼ねなく質問が出来るので、作るのが少し難しい物も自分のペースで楽しみながら進められています。



おしゃべりやお茶の時間などを楽しみながらみんなで作業を進めていると、毎回あっという間に夕方になっているそうです。サロンを始めるまでは、手芸が好きな方向士で個別に集まることはあっても、何人もの方が集まり一緒に活動することはなかったそうで、サロン活動を通して地域住民同士の交流の機会も増えました。同じ趣味を持ち、楽しみや完成した時の喜びを理解し合える人が近くにいる事もサロンを始めてからの喜びとなっているそうです。

中町ふれあい会

【活動内容】

開催場所	中町だんじり小屋
開催日	1回/月
参加対象者	地域の高齢者
参加人数	12名
会費	100円/月

- ・茶話会
- ・手芸
- ・レクリエーション
- ・地域行事への参加 等



取材日 2月10日（金）☁️ 13:00～ 中町だんじり小屋（小松）



地域内での集まりが元となって設立された、小松地区のサロンです。この日の活動は、茶話会とレクリエーションで、各自が自宅から持ち寄った人参やジャガイモ、ミカンなど形の違うふたつの物を使ってのお手玉などを行いました。景品を用意して回数を競ったり、歌に合わせて行ったりとレクリエーションにも少し工夫を加えており、毎回の活動がとても楽しみだそうです。

また、毎月2名ずつ会員さんの中から担当を決めて、担当となった方がその月の活動を企画しています。サロンでやりたいことが一人一人違うので、その月々によって料理やおりがみ、合唱など毎回活動内容も大きく違います。サロンに参加することだけでなく、他の参加者の方に楽しんでもらえるよう、その月の活動を企画し準備をすることも楽しまれており、充実した時間を活動日以外にも過ごせています。



遊友サロン

【活動内容】

開催場所	久枝集会所
開催日	1回/月（第2金曜日）
参加対象者	久枝地区在住の女性
参加人数	8名
会費	100円/月

- ・茶道
- ・絵手紙
- ・手芸
- ・工作（フィルークスや卵でお雛様）



『平常心是道』の言葉



取材日 2月10日（金）☁️ 13:00～ 久枝集会所（周布）

地域の方の交流の場を作ろうと、お茶のお稽古を始めました。高校時代から茶道をたしなんでいる方が指導して、本格的な作法を学びます。庭に咲いていた寒あやめ、椿、伊予ミズキを飾り、毛せんを敷いた集会所は茶室に様変わり。皆さん毎月お稽古しているので、所作がやわらかく凛としておられます。茶道は非日常的に感じますが、おもてなしの心、相手を尊重する気持ち等は日



愛おしい宝物たちです！

大和なでしこの皆さんは、毎月茶道の精神を磨き、続いて工作や絵手紙等を楽しみます。こちらでも得意な方が先生となり、この日は一合耕に赤い紙を貼り、お多福と鬼の手描きの絵を添えました。節分の雰囲気満点です。また、愛おしい眼差しで「眺めていると心が和むの」と今までの絵手紙作品を見せて下さいました。愛情込めた作品を部屋に飾ることで、気持ちも明るくなり元気になったとおっしゃる方もいました。身近な集会所でサロンを始めたことで、情報交換や交流が増え、地域とのつながりがより強くなったそうです。

今井ふれあい教室

【活動内容】

開催場所	今井集会所
開催日	1回/月
参加対象者	地域の高齢者
参加人数	10名
会費	500円/月+500円

- ・料理、食卓会
- ・軽スポーツ
- ・地域行事への参加 等



取材日 2月14日（火）☔️ 9:30～ 今井集会所（丹原）

丹原地区のサロンで3年前に今井地域の60歳以上の方に声をかけ設立されました。月に1度活動している、男性参加者の多いサロンです。西条市食生活改善推進協議会に所属している2名の方に先生となっていただいた料理教室が主な活動となっています。地元や季節の食材を使用した献立作りを心掛けており、今回のメニューは季節の果物であるイチゴを使ったパバロアやほうれん草とエノキのピーナッツバター和え、サバの変わり揚げなどです。



出来上がった料理を頂きながらのおしゃべりも、地域の話や行事などについて大変盛り上がり、とても有意義な時間となっています。料理教室の他にも小学生と一緒にしめ縄作りを行ったり、とうとうさんなどに参加したりと地元地域とのつながりを意識した活動を普段から心掛けています。サロンを始めたことによって、同じ地域に暮らす方々との結び付きをより意識するようになったそうです。

免疫力が強化され、アレルギー症状が緩和されます(^o^)♪

緑茶ポトフ

緑茶のカテキン・鮭のDHAと体を温める根菜類で煮たポトフで免疫力強化(^_^)v



材料 (2人分)	分量
緑茶	3と1/2カップ
じゃがいも (メークイン)	2個 (200g)
にんじん	1/2本 (100g)
大根 輪切り	4cm (120g)
鮭 (切り身)	2切れ
塩、こしょう	各適量
辛子マヨネーズ	適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、半分に切る。
- ②にんじんはよく洗い、1cm厚さの輪切りにする。
- ③大根は皮をむき、半分に切り2cm厚さの半月切りにする。
- ④鮭は水で洗い、半分に切る。
- ⑤鍋にじゃがいも、にんじん、大根、鮭、緑茶を入れ、火にかける。沸騰したらアクを取り、弱めの中火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥塩、こしょうで味を調え、器に盛る。辛子マヨネーズを添える。

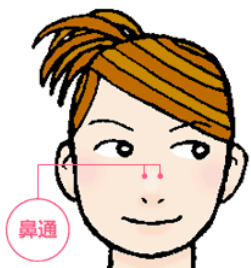


ひとくちメモ

熱いお湯でカテキンを十分に出した緑茶で、EPAやDHAを含む鮭と、体を温める効果のある根菜類を煮たポトフは、免疫力を強化してアレルギー症状を抑える食べ合わせです。カテキンには血中コレステロールを低下させ、血圧上昇を抑える働きがあるので、高血圧の予防にも有効です。

不快な花粉症を緩和するツボ 鼻通

鼻をかんでばかりいるとカサカサになってお化粧のりも悪くなります。また、鼻がつまると頭が重くなりボーッとしてきて、集中力も低下します。そんな症状をやわらげるツボ押しで、憂鬱な気分を吹き飛ばしましょう。



鼻の両側、小鼻より少し上にあがったあたりのくぼんだところにあります。文字どおりこのツボを刺激すると、鼻の通りが良くなります。



☆ツボ押しの刺激法

まず、ツボ押しを始める前にしっかり鼻をかみます。その後、両手の人差し指をこすり合わせ、ほどよく温まったらイラストのように人差し指を鼻通にあて、鼻筋に添って上下にやや強く50~60回こすりまわります。この時、呼吸は普通にしていってください。
※お化粧している時はとれてしまうので、内鼻・外鼻がおすすめ。

作ってみましょう！

材料 ★表布 約44センチ×13センチ
★裏布 約16センチ×13センチ

(厚みがでしてしまうので、裏地は薄手のものの方がいいかも)

超カンタンな カードケースカバーを作ってみませんか？

たたんで縫って、ひっくり返すだけ！！
ブックカバーや手帳カバー、ティッシュケースなどにも応用できます。



①布を裁断します。
表布は約44センチ×13センチ
裏布は約16センチ×13センチ



②表布を写真のようにたたみます。
たたんだ状態で16センチ×13センチになるように。



③裏表間違えないでくださいね。
いちご柄が表で、無地が裏です。



④たたんだ表布に、裏地を重ねます。中表になるように重ねてください。



⑤上と下、2本縫います。



⑥ウチ側は、こうなっていますよ。



⑦ひっくり返します。



⑧縫いしろをつめて、きゅつきゅっと整えます。



⑨今、横から見ると、こうなってます。



⑩ポケットの部分もひっくり返します。



⑪ポケットのいちばん奥は、布は切りっぱなしのままです。



⑫カードケースを入れたら、完成です♪

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8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24年3月11日(日) 10:30~15:30
- ☆ 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

お邪魔させて頂いたサロンの方々には大変お世話になりました。サロンの取材やふれ愛シネマ事業等を通してたくさんの地域に出させていただけていますが、今まで知らなかった道や名所など地域に出るたびに新しい発見がありとても新鮮です。地域の歴史や特色についても今は皆さんから教えて頂いてばかりですが、将来は自分が次の世代に伝えていける様もっと地域の色に染まれたらと思っています。(宇野)

