

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 24 号

平成24年5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

サロン紹介

No.24



生き生き体操

| | |
|-------|---------|
| 開催場所 | 石根公民館 |
| 開催日 | 1回/週 |
| 参加対象者 | 石根地区の方 |
| 参加人数 | 20名 |
| 会費 | 4000円/年 |

【活動内容】

- 健康体操
- グランドゴルフ
- 輪投げ、ダーツ
- 旅行、懇親会等



取材日 3月2日(金) ☂ 13:30~ 石根公民館(石根)

地域の寝たきり高齢者をなくすための集まりが元となって結成された、石根地区のサロンです。健康体操やグランドゴルフ、ダーツ、輪投げ等週替わりで内容を替え、毎週様々な運動で体を動かしています。この日は今治市の特定保健指導機関であるクアハウス今治から健康づくり教室のインストラクターの方に来ていただいて、マットやボール、ゴムを使ったストレッチを行いました。



会費を出し合って購入したレクリエーション用具等は公民館に寄贈し、サロン会員の方だけでなく地域の方も使用出来るようにしています。また、地域内でグランドゴルフ等の大会が行われる際には、競技に参加するだけでなく大会運営のお手伝いも行っているそうです。同じ地域で暮らすたくさんの人が楽しく健康に暮らせるよう、サロン活動を通して活気あふれる地域づくりのお手伝いを行っています。

サロン活動助成金交付時期の変更について



ふれあい・いきいきサロンの活動助成金について、従来は年度末の活動後に助成金を交付していましたが、今年度より助成金の交付時期を年度初めに变更させていただくこととなりました。詳細と申請の際に提出していただく書類につきましては同封しておりますので、ご確認の上各書類の提出をよろしくお願いいたします。

福寿草

| | |
|-------|---------|
| 開催場所 | 三津屋集会所 |
| 開催日 | 2回/月 |
| 参加対象者 | 三津屋地区の方 |
| 参加人数 | 7名 |
| 会費 | 2000円/月 |

【活動内容】

- 手芸(エコクラフト、押絵等)
- イベントへの参加、出品
- 食事会等



取材日 3月24日(土) ☁ 13:30~ 三津屋集会所(多賀)



手芸を中心に活動している、多賀地区三津屋地域のサロンです。三津屋集会所に集まり、第2、4土曜日にエコクラフトを使ったカバン、バスケット作りや押絵等を明るい雰囲気の中で行っています。会員さんの中には公民館の手芸教室で先生をされていた方や和裁や編み物の先生をされていた方もおり、長く続けてきた趣味や特技をサロンの場で教え合っています。

出来上がった作品は多賀地区の文化祭や佐伯記念館・郷土資料館(丹原町池田)での手芸展に出展しています。また、春には集会所の横にある大曲公園にてお花見をしたり、秋にはいもたき、年末にはクリスマス会を行ったりとサロンを通して季節の移り変わりや地域の行事等も楽しんでいるそうです。同じ趣味を持つ方同士で、手芸やおしゃべりを楽しむ事が地域に出る楽しみになっており、サロンを通して地域の中でいきいきと過ごしているそうです。



小松古文書研究会

| | |
|-------|--------|
| 開催場所 | 小松公民館 |
| 開催日 | 2回/月 |
| 参加対象者 | 小松町内住民 |
| 参加人数 | 20名 |
| 会費 | 500円/月 |

【活動内容】

- 歴史文化の保存、伝承
- 懇親会
- お花見等



「会所日記」の一部



取材日 3月17日(土) ☀ 13:30~ 小松公民館(小松)



公民館にて学習会を行い、伊予小松藩の残した資料「会所日記」の解読を進めることで、地元地域の歴史について理解を深めている小松地区のサロンです。「会所日記」とは、1716年(享保元年)から約150年の間に、小松藩の会所(江戸時代、町内の用務の為に町役人らが寄り合った所)にて取り扱われた執務を、簡潔に日記形式で記録した物で、藩の行事や犯罪の取り締まり、会所への届出等、当時の藩の様子について多岐に亘る内容が記されています。

毎回ページごとに担当を決めて、該当箇所の学習結果の説明、議論や質問等を交えながら少しずつ解読を進めています。参加者の中には地元の旧家の方もおり、資料には残っていない史実も、学習会の中で学べるそうです。

150冊以上もある「会所日記」の全てを解読するには膨大な時間や労力が必要です。ですが、力を合わせながら、自分たちの暮らす地域の歴史についてさらに理解していく事はとても大きな生きがいとなっているそうです。



ふれあいいきいきサロン銭太鼓クラブ

| | |
|-------|--------|
| 開催場所 | 橘公民館 |
| 開催日 | 2回/月 |
| 参加対象者 | 橘地区の方 |
| 参加人数 | 9名 |
| 会費 | 500円/月 |

【活動内容】

- 銭太鼓、踊り
- 懇親会
- 施設訪問
- 地域行事への参観等



取材日 3月27日(火) ☀ 10:00~ 橘公民館(橘)

橘地区の女性によるサロンで、公民館にて銭太鼓や踊りの練習を行っています。自宅に閉じこもりがちの方を減らすために、地域の集まりの場としてサロンを設立し、活動を始めました。

「銭太鼓」とは民族芸能楽器の一種で、飾りの付いた筒の中に穴の開いた硬貨を取り付けた物です。二本一組で演奏し、リズム楽器として踊りの伴奏等にも使用されます。橘地区出身の先生に来ていただき月に2回練習しているそうです。



文化祭等での演奏披露の他に、依頼のあった福祉施設での慰問演奏も行っています。訪問先ではたくさんの方が体を乗り出して真剣に見入られているようで、明るい銭太鼓の音色と振り付けに元気をもらえると好評を得ているそうです。

銭太鼓の練習は手先や腕の運動にもなり、休憩時間のおしゃべりや懇親会と合わせて心身共に元気になるのを感じるそうです。サロン活動で得た元気や楽しみを演奏を通して地域に届けています。





豆腐を凍らせるだけ！

自家製高野豆腐でダイエット



高野豆腐は、体内脂肪の燃焼を促進します。普通の豆腐と高野豆腐ではアミノ酸の含有量が違います。また、高野豆腐はたんぱく質が凍結変性しているところに特徴があり、凍結変性しているほうが、さらに体の中での代謝を盛んにします。低カロリーで、太りにくいたんぱく質でもある高野豆腐は、食べながら健康的にダイエットするにはぴったりの食品です。いつもと違った食感の高野豆腐を作ってみませんか？

自家製高野豆腐の作り方

- ① 豆腐を水切りのあるタッパーに入れ、一日冷蔵庫で水切りをする。
- ② タッパーの下にたまった水を捨て、冷凍庫に入れ凍らせる。
- ③ 解凍し、水を切り、もう一度冷凍する。
- ④ 冷凍庫から出し、解凍し料理する。



★冷凍は1度でもよいのですが、2回繰り返すことできめが細くなり、よりおいしくなります。 



←冷凍するとこんな感じ

★絹ごし豆腐、木綿豆腐によっても食感の違いが楽しめます。

自家製高野豆腐と小松菜の煮びたし

【材料】（2人分）

- ・自家製高野豆腐・・・1丁（絹ごし豆腐）
- ・小松菜・・・1把
- ・豚ばら肉・・・100g
- ・だし・・・3カップ
- ・みりん・・・大さじ1
- ・醤油・・・大さじ1



★自家製高野豆腐は市販のとは別物。やわらかく豆腐の風味が活きています。絹ごし豆腐で作ると湯葉のようなおいしさです。

【作り方】

- ① 鍋に油をしき、豚ばら肉をかりっと炒めコクを出す。
- ② ①にだし、みりん、醤油を入れ、適当な大きさに切った高野豆腐を加え煮る。
★高野豆腐の水は、豆腐の香りがおいしいので、絞らずそのまま入れる。凍ったまま入れてもOK。
- ③ 最後に小松菜を加え、さっとひと煮立ちさせる。

★★ なるほど！おばあちゃんの知恵袋 ★★

台所の節約術



●シンクを野菜くずで磨くとつやつやに

野菜の皮や、レモンの皮でシンクをふくと光沢が出ます。汚れがひどい場合は、ニンジンや大根、きゅうりの切れ端にクレンザーをつけて磨くと、流しを傷つけることなく汚れを落とすことができます。茶殻を

●鍋は十分に水気を拭きとって

洗ったばかりの鍋類は、コンロにかける前に水気をよく拭き取ると、鍋や鍋底が乾くまでの熱エネルギーを無駄にしなくてもよいですよ。“火にかける前のひと手間”で節約しましょう。



いきいきサロンの事業保険について



皆様に安心してサロン活動していただくため、三井住友海上火災保険株式会社の傷害保険に加入しています。（社協で年間包括契約しています）

もし、事故が起こったら、速やかに社協まで連絡願います。☎0898-64-2600（担当：地域福祉課 飯尾）

| | | |
|--------|-------------|--------|
| 【補償内容】 | 死亡、後遺障害保険金 | 200万円 |
| | 入院日額（1日目より） | 2,000円 |
| | 通院日額（1日目より） | 1,000円 |

【必要書類】 事故証明書（事故の連絡を受け、社協で作成します）

※事故発生日時、場所、負傷の程度、事故発生状況等詳細を連絡願います。負傷して病院にかかった場合、診療明細・領収書を保管しておいてください。



ふれ愛シネマ事業について

ふれ愛シネマ事業の担当者変更について

ふれ愛シネマ事業の主たる担当者が、今年度より山内から宇野に変更になりました。いきいきサロン同様、よろしく願います。

問い合わせ及び申し込みは、宇野までお願いいたします。

※担当職員が不在の場合も、地域福祉課職員（越智 飯尾 正岡 木村）が受付ますのでお気軽にご連絡ください。（☎0898-64-2600）



坊ちゃん劇場より

ミュージカル「幕末ガール」福祉企画のご案内

坊ちゃん劇場より、福祉企画の案内をいただきましたので同封いたします。

今年度も期間限定ですが、ミュージカル「幕末ガール」をお得な料金で観劇できます。この機会にご覧になられてはいかがでしょうか。

| | |
|-----|-------------------|
| 期間 | 5月9日（水）～ 6月18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 |

※専用の申込書で FAXにて予約をお願いいたします。



こぼれ話

平成24年度がはじまりました。新緑の季節、心機一転サロン便り「すまいる」もりリニューアルを!!と思ったのですが・・・あまり変わり映えしませんでした。

今後、少しでも皆様の興味をそそる内容にできるように努めてまいりますので、ご意見、ご要望等ドシドシお聞かせください！よろしく願います。（飯尾）