

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 25 号

平成24年6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.25



6月



こまどり



橘

サロン設立：平成19年6月



開催場所：橘公民館
開催日：1回/月
対象者：橘地区の方
参加人数：18名
会費：300円/月

活動内容
料理、手芸
健康体操
レクリエーション
施設訪問 等



老人会で役員をされていた方々が中心となり結成されたサロンです。ラジオ体操やタオル体操で体を動かした後、茶話会を行っておしゃべりを楽しんでいます。

活動がマンネリ化しないようにと、体操の他にレクリエーションや手芸、折り紙等、参加者各自が様々な内容を提案し、活動の幅を広げているそうです。この日はタケノコやヨモギ等の季節の食材を使った料理で食事会を行いました。

公民館で行っている普段の活動の他に、運動会や文化祭等の地域行事への参加や、福祉施設への慰問活動を行うなど、サロン会員同士のつながりだけでなく、地域とのつながり作りも心掛けて活動されているそうです。そういった交流を通して人と人とのつながりが広がり、地域に出てたくさんの人達と色々な話ができるのも楽しみのひとつとなっているようで、「こまどり」での活動が自宅への閉じこもり防止や元気の秘訣になっているそうです。

取材日 4月21日(土) ☀️ 11:00~ 橘公民館

サロンだよりすまいるの発行について



裏面記事のリニューアルに引き続き、今号より表面のサロン紹介記事部分についてもレイアウトの変更を行いました。またそれに伴いまして、発行回数につきましても年6回(隔月発行)から年12回(毎月発行)へ増数させていただきました。

サロン便り「すまいる」へのご意見や感想等ございましたら、地域福祉課(宇野・飯尾)までお願いいたします。

丹原

サロン設立：平成21年4月



サロン元気な泉



開催場所：願連寺集会所
開催日：1回/月
対象者：会員、賛同者
参加人数：7名
会費：200円/月

活動内容
健康体操
茶話会
お花見、忘年会 等



健康作り、メタボ予防の為に体操を中心に活動している丹原地区のサロンです。同地区の他のサロンで活動されていた方の紹介で平成21年にサロンを設立し、毎月1回夜間に活動しています。

会員さんの中に健康体操を習われていた方がおり、その方の指導のもと1時間程度体操やトレーニングを行っています。その他に健康作りの為にウォーキング等も企画しているそうです。

参加しているのは、皆さん同じ地域の方ですが、近所で暮らしていても、ゆっくりと話す時間は少なかったようで、体操後のおしゃべりや情報交換の時間も楽しく有意義なものとなっているそうです。また、集まりの場を作ったことで、今迄あまり話したことがなかった方とも知り合うことが出来、交友の輪が広がるきっかけにもなりました。サロンを始めてから楽しみが増え、住民同士のつながりも大きくなったそうです。

取材日 4月26日(木) 🌙 20:00~ 願連寺集会所



店頭
青梅が並び始めました

梅づくしで健康に！

「梅はその日の難逃れ」という言葉もあるように、梅はおいしいだけでなく、体にいいことは昔から良く知られています。梅のクエン酸は、疲労回復効果だけでなく、血液をサラサラにして、高血圧、糖尿病を予防する効果もあるといわれています。お肉や甘いものを食べた時は、梅干を1つ食べるといいとも聞きます。お肉や甘いもので酸性に傾いた血液を、梅がアルカリ性に引き戻してくれるのだそうです。

梅サワーの作り方



【材料・用意するもの】

- 青梅・・・1 kg
- 氷砂糖・・・600 g
- 酢・・・1 ㍓
- 容器・・・3 ㍓



スッキリ、さわやかな
味わいです

酸味が強いので、飲む時は
炭酸水や冷水で薄めます。

- ①青梅は丁寧に洗い、6～8時間水につけてあくを抜き、梅の水気を良く切り、楊枝でなり口のヘタを取ります。
- ②容器は良く洗い熱湯をかけて乾燥させた後、焼酎を含ませたコットンで内側を拭きます。
- ③青梅の上に氷砂糖を入れ、酢（米酢・リンゴ酢・黒酢など）を注ぎ入れる。
- ④冷暗所で保存します。約2ヶ月で出来上がります。



point! 梅はずっと入れっぱなしの方が風味が増します。

梅エキスの作り方

【材料・用意するもの】

- 青梅（若くて青く固いもの）
- ジューサー
- ボール（ガラス製かホーロー製）
- 鍋（土鍋かホーロー製）
- 木じゃくし
- 容器
（梅1 kgでエキスは盃1杯くらいです）



梅エキスは家庭の「万能薬」
手間がかかりますが
常備しておきたい逸品です

梅エキスには「殺菌作用・整腸作用・疲労回復」など梅の薬効が凝縮されています。また、ガンの予防や肝臓強化、血圧安定、抗アレルギー作用、鎮痛効果、美容効果もあるようです。

- ①青梅は丁寧に洗い、一晩水につけてあくを抜きます。
- ②翌日ざるにあげて梅の水気を良く切り、金づちか木づちで、梅のなり口かおしりをポンと叩いて種と果肉を分けます。
- ③果肉だけジューサーにかけて、さらしてこして果汁を取ります。
※梅の酸で金属が傷むおそれがあります。ジューサーはすぐに水洗いして酸を落としてください。
- ④果汁をホーロー鍋か土鍋でフタをしないで煮詰めます。
※ステンレス鍋は水分が飛びにくく適しません。
- ⑤しゃもじでエキスを持ち上げ、一本の糸のようにすーっと落ちるようになったら出来上がりです。消毒した容器に入れておくと常温でも何十年も腐りません。

★★ なるほど！おばあちゃんの知恵袋 ★★



- 汗ジミ防止
あらかじめ、わきの下や襟裏にスプレー式洗濯のりを吹きかけておくと、汗ジミ防止になります。
- 漂白できない衣類は
色ものや柄物など、黄ばんでも漂白剤が使えないものは、襟や袖、わきの下など部分的に歯ブラシにつけた重曹でこすり洗います。その後、水洗いかウールは水で濡らした布でふき取ります。
- 白い運動靴の汚れが落ちないときは
ベビーパウダー
洗っても白くならない靴は、ベビーパウダーを靴の縫い目にはたきこみましょう。見た目には白く、かつ繊維の目に詰まったパウダーが汚れの侵入を防ぎます。

大人の心得【傘かしげ】

道ですれ違うときに、傘と傘がぶつかったり傘がかかったりしないよう、相手と反対側にスッと傘を傾けることをいいます。

傘かしげ…なんと素敵なききをもつこの言葉は、江戸時代の商人の心意気をしめした江戸しぐさのひとつ。仕草ではなく思草と書くそうですから、まさに生活の哲学ですね。

相手を尊重し、思いやる心から生まれた傘かしげは、現代にも通じる粋なしぐさ。お互いがちゃんと心得ていて阿吽の呼吸でできると気持ちがよく、思わず笑顔で会釈してしまうでしょう。相手に心得がなければ、こちらだけでも傘かしげをすればいい。あなたの気配りが周囲に晴れやかな空気を運んでくれるはずですよ。

さりげなく傘かしげができる人って、素敵ですね。

頭の体操

脳トシで認知症予防



脳はいつもと同じだとどんどん怠けます。また、ボーっとするとほとんど脳は動きません。

脳に刺激を与える!! テレビ編

テレビを見る際、下記のようなことを意識すると脳が活性化されます。

- CMを覚える
CMが始まったら何のCMか、どんなCMかなどを放送された順番に覚えます。番組が始まったらパッと思い出してみます。
- ドラマの先を予測する
「コイツが犯人だ、コイツはこの後こうこのことをする」等と推測するだけでも脳は動きます。
- 会話しながら見る



脳に刺激を与える!! 散歩編

散歩等、外を歩くときの脳活性化方法です。

- 普段と違う道を通る
いつもの道は脳にとって面白いものではありません。違う道を通ることで脳は刺激をもらいます。
- 普段と違うものに注目する
ただ歩くだけではなく、各家の屋根の色に注目する、鳥を観察する、店を改めて確認するなど、何かに注目しながら歩くことで脳もリフレッシュされます。
- 他人と歩く
1人より2人で歩く方が脳には吉。会話を弾ませながら歩くことで散歩も楽しくなりますし、一石二鳥ですね。



こぼれ話

今年度から、サロンの活動助成金を年度当初に交付することとなりました。サロン数も210余りとなり、事務処理に追われる毎日です。

心に余裕がなくなると、毎日の生活も殺伐として、事務的な対応になってしまいがちです。

【傘かしげ】のようにさりげない気配りができたら素敵ですね。自分なりのリフレッシュ方法をみつけ、心に余裕のある大人になりたいと思いました。（飯尾）

