

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 26 号

平成24年7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.26



7月

チャールーズ

三芳

サロン設立：平成20年7月



開催場所：東予体育館 等
開催日：8回/月
対象者：西条市内の方
会員数：9名
会費：1,000円/年

活動内容
バウンドテニス
ペタンク
グラウンドゴルフ
親睦交流会 等



20数年前からよく集まってスポーツを楽しんでいた仲間です。サロンを設立し、『市民スポーツデー（体育館無料開放）』の水曜日は東予体育館、木曜日は三芳改善センターで、バウンドテニスを中心に活動しています。

この日は親睦交流会で趣向を変え、室内用ペタンクにも挑戦しました。白い（ビュット）をめがけ球を投げ、チーム対抗で競います。「これは微妙じゃ！」どの球が近いかメジャーで確認します。「こっち（赤）が5mm近いね！」優勝決定戦は白熱しています。「コツをつかむのが難しいね」とおっしゃいますが、皆さん普段からスポーツに馴染んでいるので習得が早いです。サロンは生活の一部となっており、気の置けない仲間と定期的に集まり、体を動かし、おしゃべりを楽しむことで、気も若くなったと感じているそうです。

今後は新しい会員も募り、サバイバルラリーを競いたいと抱負を語ってくださいました。

取材日 4月18日（水） 10:00～ 東予体育館



地域福祉用具の貸出について



社協では様々な地域福祉用具を所有しています。サロン活動を充実させるために利用してみませんか？貸出をご希望のサロンは地域福祉課（宇野・飯尾）又は、各支所までご連絡ください。

【地域福祉用具】使用料：無料 貸出期間：一週間
ゲーブルゲーム、公式輪投げセット、スマイルボーリング、競技用けん玉、磁石で魚釣り、エアロビクスマット、カキ氷機、綿菓子機、たこ焼き器・用具、鉄板焼き器・用具、ワイヤレスアンプ、ガスコンロ、うどん釜・用具 等

玉津

サロン設立：平成23年2月

下島山ウサギサロン



サロン会員以外の方とも合同で活動されています

開催場所：下島山公園
開催日：12回/月
対象者：会員、賛同者
会員数：7名
会費：100円/月

活動内容
グラウンドゴルフ
おしゃべり会
情報交換
清掃、草引き 等

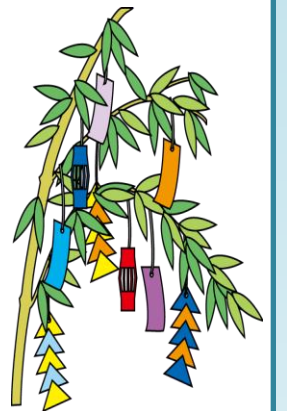


玉津地区のサロンで、主にグラウンドゴルフを楽しまれています。会員以外の方とも合同で活動しており、住民同士の親睦を深める場となっています。

当地区ではグラウンドゴルフが盛んで、地区全体の競技人口は50名程度にもなります。地区全体の競技者が集まったの合同試合等もあるそうで、少し離れた地域の方との交流も増えたそうです。また、スポーツを楽しむだけでなく河川敷の草引き等地域の清掃活動も行っています。

グラウンドの横には、使わなくなったベンチや木材を持ち寄って休憩所を作られており、清掃活動やスポーツで体を動かした後は、休憩所に集まっておしゃべりを楽しまれています。会員の方が参加した研修や講座等で得たタメになる情報を、話し合いの場で共有しており、サロンに参加して体を動かしたり、交流を通して色々な情報を交換することが毎日の生活のアクセントになっているそうです。

取材日 5月7日（月） 9:00～ 下島山公園グラウンド





夏バテ解消!!

毎日スプーン1杯のお酢で健康に!

お酢の効能・効果には、胃液の分泌を促進して消化酵素の働きを活発にすることから【食欲を増進】したり、血管を拡張して血液の流れを良くして、血圧を下げる働きから【高血圧の予防】体を酸性体質からアルカリ性体質に改善することから【疲労回復作用】などが挙げられます。その他にも【カルシウムの吸収率向上】や【血中コレステロール値の上昇抑制】といった、健康面での効能や効果がおおいに期待できるとされています。

つるりんじゃこワンタン香味だれ



調理時間	...	30分
カロリー	...	318 kcal
タンパク質	...	19 g
脂質	...	11.7 g
炭水化物	...	31.1 g
カルシウム	...	106 mg
食塩相当量	...	1.7 g

材料 分量(2人分) Ingredients

豚ひき肉	100g
ちりめんじゃこ	1/4カップ
<調味料1>	
長ねぎ(みじん切り)	大さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
料理酒	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

ぎょうざの皮	16枚
モロヘイヤ	1束
<調味料2>	
しょうゆ	大さじ1/2
米酢	大さじ1/2
料理酒	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
香菜(コリアンダー)または万能ねぎ	少々

作り方 How to cook

- ちりめんじゃこは刻み、豚ひき肉と<調味料1>をボールに入れ、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
- ワンタンの皮の縁に水を少々塗り、①を小さじ1ずつのせ二つ折りにして端を押さえる。
- 熱湯で②を3~4分茹でる。
- モロヘイヤも熱湯でさっと茹で、冷水にとる。
- ③を器に盛り、<調味料2>を合わせてかける。

おまけにもう一品

きゅうりのサワー漬け

<材料> きゅうり:2本 粒こしょう(黒):10粒
<調味液> 穀物酢:大さじ5 砂糖:大さじ5
塩:大さじ1/2

<作り方>
調味液の材料を混ぜ合わせる。
きゅうりは4cmの長さに切り、縦に4等分する。
容器にきゅうり、粒こしょうを入れ調味液を注ぎ冷蔵庫に入れる。



★★ なるほど! おばあちゃんの知恵袋 ★★



●靴下の臭いに酢

洗濯機のすすぎが終わった後、洗面器に水を張って、酢を数滴垂らした酢水につけます。しばらく浸けたら、水ですすいで固く絞って日に干します。

●梅雨時のひと工夫

まず朝目覚めたら、布団やタオルケットなど、掛けている物を足元まで蹴飛ばします。出かけるまでの時間ですが敷き布団、掛け布団の裏側などに空気をあてるようにします。枕もベッドと壁の間に立てかけます。短い時間でもよく空気を通すと湿気が抜けて夜気持よく布団に入ることが出来ます。

☆ 七夕の短冊に願い事を ☆



願い事はサトイモの夜露でしたためます。

七夕には笹竹に願い事を綴った短冊を飾りますが、本来はサトイモの葉に溜まった夜露を集めて墨をすり、その墨で文字を綴って手習い事の上達を願います。サトイモの葉は神から授かった天の水を受ける傘の役目をしていたと考えられているため、その水で墨をすると文字も上達するといわれているからです。

七夕の由来には、織姫と彦星の恋物語だけでなく、手技(機織・手芸・習字など)の上達や豊作の願いが織り込まれています。そんな話に思いを馳せながら七夕を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

毎日ストレッチ



ストレッチで若返り



ストレッチの効果

- 気分転換♪
ストレッチは、ゆっくりと呼吸をしながら体を伸ばします。そして絶対に無理はいけません。こころが落ち着き、リラックス効果で前向きになります。
- けがの予防
運動不足になると、手や足など間接の動く範囲が少しずつ小さくなっていきます。日頃あまり運動をしない方が、あわてて走ったりすると肉離れになるかもしれません。また、足首の捻挫もしやすくなります。
- 若さを保つ
年を重ねると筋力が弱くなり、骨密度が低下します。運動をしなくなると関節を開いたり閉じる動作が減ってきます。どんどん体が硬くなり、体が老化してしまいます。
- 血流を良くする
酸素の供給が良くなり血液の流れが良くなります。血液の流れが良いと疲れが早く回復するし、冷え性の改善にもなります。



1 太ももの後ろとお尻の筋肉を鍛える



2 ふくらはぎの筋肉を鍛える



こぼれ話

先日、坊ちゃん劇場へミュージカル「幕末ガール」の観劇に行ってきました。主人公は、日本初の産科女医となったシーボルトの娘、「おイネ」。卯之町の医者「二宮敬作」の元で修業されたとされ、愛媛にもゆかりのある人物です。笑いあり、涙あり、パワーあふれる演技に引き込まれました。東の間の夢の世界でしたが、元気をもらった気がします。「為せば成る 為さねば成らぬ何事も成らぬというは 為さぬなりけり」という敬作がお伊ネへ贈った上杉鷹山の名言が身に染みます。また、坊ちゃん劇場より福祉企画の案内があると思いますので、ご覧にならてはいかがでしょうか。(飯尾)