

# ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 27 号

平成24年8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.27



8月

## なでしこサロン

## 小松

サロン設立：平成22年7月



開催場所：会員宅  
開催日：2回/月  
対象者：宝来地域の方  
会員数：8名  
会費：300円/月

活動内容  
手芸  
食事会  
イベントへの参加  
おしゃべり会等



小松地区宝来地域の女性が集まり、手芸を中心に活動しているサロンです。月に2回程度活動されていますが、参加者の中には自営業の方も多いため、みなさんの都合の合う夜間に活動されているそうです。

会員さんは小松公民館で行われていた押し花教室の受講生が中心となっており、サロン設立当初は押し花を使ったしおり作りを行っていました。出来上がったしおりは公民館に寄贈し来館された方に配られていたそうで地域の方から大変好評だったそうです。

現在ではしおり以外の作品のレパートリーも増え、しおり作り以外にも雑飾りや干支の壁飾り等も作られています。元々手先が器用で手芸の好きな方が多いので、長時間の作業も苦にならず、仲の良い友人らと一緒にしゃべりを楽しみながらの作業はあっという間に過ぎてしまうそうです。また、手芸を行った後のお茶の時間も楽しみのひとつとなっているようで、サロンの時間が日々の生活の息抜きの場となっているそうです。

取材日 5月7日(月) ☾ 19:00~ 会員宅



## ふれ愛シネマ事業について



多くのサロンでご利用いただいている「ふれ愛シネマ事業」ですが、懐かしの映画27作品(愛染かつら、君の名は、男はつらいよ等)に加え、昨年度より児童向け映画(昭和50~60年代頃のアニメ作品)6作品がラインナップに加わりました。

利用料は無料で、機材(スクリーン(100インチ)、プロジェクター、スピーカー、暗幕)も西条市社協が用意いたします。今までご利用されたことのないサロンの方も普段の活動や地域行事等にぜひご活用ください。お問い合わせ、お申し込みは地域福祉課または各支所までお願いいたします。

## 徳田

サロン設立：平成22年9月

## しゃぼん玉

開催場所：古田会堂  
開催日：1回/月  
対象者：地域住民  
会員数：15名  
会費：500円/年

活動内容  
廃油せっけん作り  
食事会  
布草履作り  
料理、お菓子作り等



徳田地区の古田地域のサロンで、毎月1回夜間に活動しています。サロンとして活動を始めたのは平成22年9月からですが、サロン名の「しゃぼん玉」の由来にもなっている廃油を使ってのせっけん作りは以前から行っており、婦人会の集まり等の際に数名で行っていたそうです。その頃から一緒に活動されていた方々が中心となってサロンを設立し、新たに地域の方にも声をかけ、今では多くの方が参加されています。

サロンとして活動を始めてからは、参加者が増えたことで活動の幅も広がり、せっけん作り以外にも食事会や料理・お菓子作り、輪投げやお手玉等のレクリエーション等、毎回の活動内容を話し合うのも楽しみになっています。

サロン活動で作られたせっけんは近所の方にも配られており、そこからまた会員以外の方との交流も増えてきているそうです。サロンを始めてから知り合い親しくなった方もおり、「しゃぼん玉」が住民同士の交流を増やす、大きな存在となっています。

取材日 5月18日(金) ☽ 19:30~ 古田会堂

# 医食同源

～食べることは生きること～



夏バテ解消！！

## 夏の高温から体を守る！なす料理！



夏に旬を迎えるなすは、長なす、米なす、水なすなど種類が豊富な上、地方によって伝統野菜になっています。西条にもぼてっとした丸なすで、絹のような皮と肉質が自慢の『絹かわなす』があります。なすは水分が多く、ビタミン類の含有量が少ないので健康効果がないと思われがちですが、カリウムをたくさん含んでおり、体を冷やしゆるめてくれ、夏の高温から体を守ってくれる大切な野菜です。

また、焼く、炒める、揚げる、煮る、などお料理のバリエーションも豊富。ぬか漬け、からし漬けなど、漬けものにも利用されるなすは、夏の食卓には欠かせません。陰性の野菜であるなすは、油で揚げたり、味噌、醤油、塩などの陽性のものと一緒に摂ると陰陽が中和されます。

### 豚なすピーマン味噌炒め



ピーマンを時間差で加えて、なすはトロっと、ピーマンには歯ごたえを残します。

材料	分量(4人分)	Ingredients
豚バラ薄切り	200g	
なす	1袋(3~5本)	
ピーマン	1袋(3~5個)	
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
長ねぎ	10cm	
サラダ油	大さじ2	
味噌	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
★ 醤油	大さじ1	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	

#### 作り方

How to cook

- ①なすは乱切りにして水にさらす。ピーマンも乱切り。豚バラは4cm程度に切り、にんにくとしょうがは薄切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油、にんにく、しょうが、長ねぎを入れて火にかけ、香りがでたら豚バラも加えて炒める。
- ③豚バラに火が通ったらなすを入れて炒める。なすが油を吸ったら★に水100ccを加え、蓋をして強火で煮立てる。
- ④煮汁が煮詰まってきたらピーマンを加え、煮汁が完全になくなるまで炒め煮。好みに粉山椒を振っても。

### 揚げ出しなす



#### ●栄養コメント

なすには、アントシアニン(皮の紫色の色素)や、クロロゲン酸(アクの成分であるポリフェノール)があり、体の老化防止、動脈硬化予防などの抗酸化作用を発揮します。大根おろしは、消化酵素であるアミラーゼを含み胸やけを防いでくれます。

材料	分量(4人分)	Ingredients
なす	4本	
大根	200g	
おくら	2本	
塩	適量	
サラダ油	適量	
だし汁	1カップ	
★ 醤油	大さじ2	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ2	

#### 作り方

How to cook

- ①なすはヘタを取り、縦半分に切り、皮面に切込みを入れて半分に切ります。
- ②①を中温の油で素揚げにします。
- ③ダイコンはすりおろして、軽く水気を切っておきます。
- ④オクラは、塩もみをし、熱湯でゆでた後、冷水に取り、小口切りにします。
- ⑤器に②を盛り、煮立てた★を注ぎ、③を上から盛り、④を散らします。



### ★★なるほど！おばあちゃんの知恵袋★★

自家製ドリンクで熱中症予防

#### 梅干しと水でつくれる簡単ドリンク

材料  
水・・・500ml ・やわらかい梅干し・・・1こ

#### 作り方

ペットボトルなどに水とやわらかい梅干しを入れ、長い箸などで混ぜながらしっかりほぐす。

#### レモンドリンク

材料  
・水・・・500ml ・レモン汁・・・小さじ1 ・塩・・・2つまみ  
＜お好みで・・・＞・はちみつ ..... 大さじ1

#### 作り方

ペットボトルなどに水・レモン汁・塩を入れ、お好みではちみつを混ぜる。

#### ポイント

※高齢者や持病がある方の中には、糖分や塩分を控えなければならない場合があります。手作りでは、糖分や塩分を調整できるため、状態にあわせて適切な水分補給ができます。

## 足のむくみを取る！

- ①簡単な方法としては、心臓より高くする足枕。
- ②お風呂や足浴などで温めることで、血行もよくなり老廃物が運ばれてむくみが解消できます。
- ③マッサージも血行をよくし、リンパの流れを促進するので効果的。

### ■足マッサージ

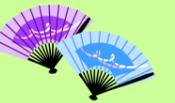
まずは床に座ります。片方のひざは伸ばし、もう片方のひざを曲げて、伸ばした足に乗せます。



1日5分程度でもいいのでやってみましょう。入浴後は血行が良くなっていますので、さらに効果的。

### 品格アップ！扇子のたしなみ

涼をとるための扇子は、夏ならではの風情を感じさせます。粹に使いこなせるようNG(No good=ダメ)に気を付けましょう。



#### ●バタバタとせわしなく扇ぐ →NG！

せわしない動きは優雅さとは程遠く、暑苦しくさえ感じさせるでしょう。ゆったりと扇いで、涼風と優雅な雰囲気を楽しみましょう。

#### ●とりあえず使えれば柄にこだわらない →NG！

あなたのセンスが問われます。開いた瞬間、「素敵！」「粋だねえ」と思わせるような、こだわりの扇子を持ちましょう。

#### ●開け閉めは適当だ →NG！

真横に引っ張って開いたり、大袈裟に開いたり、雑に閉じたりすると、がさつな人に見えます。開けるときは、右手の親指で骨をずらすように押して開きます。スムーズな開閉は扇子の作りにも依りますから、良質のものを選びましょう。

マッサージで解消



### こぼれ話

7月26日、飯岡地区のサロン「マーガレット」さん主催の七夕会にお邪魔させていただきました。午前中は楽器を演奏して歌を歌い、おしゃべりをしてから食事会を行いました。料理に使った野菜は地域の方が作られたものがほとんどだそうです。お昼から行った「ハンカチ落とし」では、大人も子どもも一緒になって部屋の中を走りまわりました。会話や笑顔が絶えず、同じ地域で暮らすみんなが家族のように過ごした一日でした。僕自身も地元の行事等に声をかけていただくことがありますが、どうしても他の用事を優先してしまい、不参加になりがちです。今後はそういった行事にも積極的に参加できたらと思いました。(宇野)

