

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 28 号

平成24年9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.28



9月



サロン便りすまいる取材について



まだまだ暑い日が続きますが、いきいきとサロン活動を楽しんでいらっしゃいますか？ 秋はイベント事が多く、昨年度の実績報告書を見ると、サロン活動の一環として地域の行事やイベントに参加されたというサロンも多く見受けられます。地域行事への参加の様子や季節ならではの活動など、紹介したいことがありましたら、ぜひ社会福祉協議会まで連絡をお願いします。（☎ 0898-64-2600 地域福祉課 飯尾・宇野）



石根マーガレット



石根

サロン設立：平成20年7月

開催日：12回/月
対象者：地域の女性
会員数：10名
会費：500円/年

活動内容
健康体操
料理、お菓子作り
手芸
おしゃべり会等

開催場所
小松農村環境改善センター



敬老会等でフラダンスを披露されていた女性のグループが元となり結成された、石根地区のサロンです。

活動内容は、事前の会員同士の話し合いで決めているようで、長く続けられているフラダンスの他に卓球や手芸、花の栽培等バリエーションに富んでいます。改善センター内にある調理室を使っての料理、食事会も行っており、この日はかしわ餅や煮豚等を作りました。「元気で・楽しく・仲良く」を心掛けて活動をしており、わきあいあいとした雰囲気の中、活動を楽しまれています。

福祉施設への訪問活動にも力をいれており、訪問先の施設ではフラダンスや石根地区の伝統芸能の腹踊り（写真下段中央）を披露されています。毎回会場は大盛り上がりで、見ている方が喜んでいる姿を見ると元気がでるそうです。

楽しく過ごすサロンの時間が元気の秘訣となっており、今後も訪問活動を続け、サロンで得た元気を地域の方にも届けていきたいとお話されていました。



取材日 5月18日(金) ☀️ 10:00～ 小松農村環境改善センター

丹原

サロン設立：平成19年4月



すみれ会



開催日：1回/月
対象者：地域の女性
会員数：10名
会費：必要時に徴収

活動内容
清掃活動
料理、食事会
軽スポーツ
おしゃべり会等

開催場所
丹原町光下田集会所



丹原地区のサロンで、光下田地域老人会の女性が中心となり活動しています。

毎月1度の活動の際には朝早くから集まり、まずは集会所とその近くにある金神社の掃除や草引き、花植えを行っています。これらの活動は集会所が完成した昭和50年代頃より始まり、20年程度続いているそうです。サロン以外に地域の集まり等でも集会所は毎週使われており、地域の方が気持ちよく集会所を使える様心がけています。掃除の終了後は集会所内で持ち寄った材料を使って料理をし、食事会やお茶会を行っており、その後は輪投げやダーツ、お手玉等のレクリエーションや軽スポーツで体を動かしています。

地域行事への参加も活発に行っており、老連の運動会や輪投げ大会の際には地域の代表としてサロンの会員が参加しています。また、お祭り等の際にはそのお世話や手伝いもされているそうです。

サロンを通して地域の方との交流や行事への参加も多くなり、自分たちの暮らす地域の中で充実した毎日を過ごせているそうです。



取材日 6月29日(金) ☀️ 9:00～ 光下田集会所

医食同源

～食べることは生きること～



生活習慣病予防!

抗ウイルス・抗がん作用に優れたきのこで免疫力強化!

きのこは秋を代表する食べ物です。水分が多く、低カロリー。食物繊維、ビタミンB群、ビタミンD、カリウムやリンなどのミネラル類を含んでいます。含有されているβ-グルカンには低下した免疫力を強化し、強力な抗ウイルス・抗がん作用に働きます。多くの疫学調査から、きのこを日常的に食べる地域はがんによる死亡率が低いという結果が出され実証されています。

低カロリーにもかかわらず、体の生理機能をスムーズにするビタミンやカリウムを含んでいるきのこは、肥満や動脈硬化などの生活習慣病になりやすい現代人の理想的な健康食品といえましょう。

しいたけのアーモンド入りホイコーロー



しいたけ食べて
免疫力アップ!!



材料 (2人分) Ingredients

| | |
|-------|------|
| しいたけ | 4個 |
| 豚肉 | 100g |
| キャベツ | 200g |
| アーモンド | 10粒 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| ★ 砂糖 | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |

●栄養コメント

しいたけの持つうまみ成分のグルタミン酸は、脳を活性化させる働きを持ち、たんぱく質やビタミンB1を含む豚肉とアーモンドのビタミンEを合わせることで、脳や体の老化防止力を高め若返りが期待できます。キャベツに含まれるカルシウムはしいたけのビタミンDで吸収率が高まり、骨や歯の強化に有効に働きます。

●作り方

- しいたけは石づきを取り、4等分に切る。
- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- キャベツは軸を取り、一口大に切る。
- ★を混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れ、強火で炒める。
- 肉の色が変わったら、しいたけとキャベツを入れて炒める。
- キャベツがしんなりしたら、★を加えて炒める。
- 最後に刻んだアーモンドをちらしてできあがり。

保存できる!きのこのしょうゆ漬

●作り方

- えのきだけは根元を切り落とし、ほぐす。しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。しいたけは石づきを切り落とし、軸を切り、細切りにする。
- きのこはさっと水洗いをし、よく水気をきる。
- 鍋に★を入れ、ひと煮立ちさせ、きのこを入れ4～5分弱火で煮る。

●栄養コメント

きのこは、収穫してからできるだけ早く食べるのがベストですが、使いきれない時はしょうゆ漬にして保存しましょう。保存の目安は冷蔵庫で2週間。残ったしょうゆだしは、煮物や炒め物などに無駄なく利用しましょう。



材料 Ingredients

| | |
|--------|---------|
| えのきだけ | 200g |
| しめじ | 180g |
| しいたけ | 2個(40g) |
| みりん、酒 | 各1/4カップ |
| ★ しょうゆ | 1/2カップ |
| 昆布だし汁 | 1/2カップ |



応用レシピ

左) 焼油揚げときゅうりのきのこしょうゆ漬和え
右) 大根おろしときこのしょうゆ漬

★★ なるほど!おばあちゃんの知恵袋 ★★



スタミナが落ちたら...

ニンニク + しょうがドリンク

滋養強壮作用のあるニンニクは、解毒作用や抗酸化作用があるので、疲労回復とともに生活習慣病予防にも効果が期待できます。1日ひとかけは摂りたいもの。しょうがは食欲を増進させ、消化を促進する働きがあり、強壮効果があります。ニンニクとしょうが、ダブル効果のスタミナドリンクです。

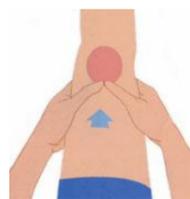
作り方

- ニンニクと皮つきしょうが各ひとかけ(約15g)をみじん切りにする。
- 小鍋に①と水1.5カップを入れて弱火にかけ半量になるまで煮詰める。
- ②をこして、はちみつ大さじ1を加える。

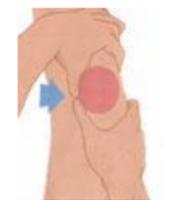


膝の痛み解消ストレッチ!

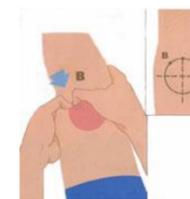
無理のないストレッチを日課にすることで、つらい膝痛にサヨナラしましょう。今回は膝の前側、特に皿の周囲が痛い時の効果的なストレッチを紹介します。(1日2～3回を目安に行う)



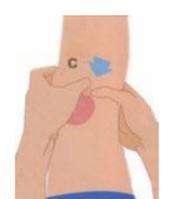
1. お皿の位置をきちんと確認する。両手の親指の先をくっつけて八の字形にして、お皿の上部中央の縁に当て膝の下方に向けて、少し強めに5秒ほど押す。5回繰り返す。



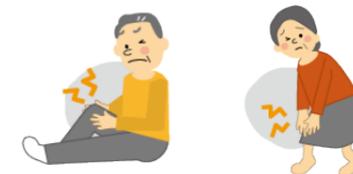
2. お皿の内側中央の縁に当て、膝の外側に向けて少し強めに5秒ほど押す。5回繰り返す。同様に外側中央の縁に当て、膝の内側に向けて少し強めに5秒ほど押す。5回繰り返す。



3. 左側のポイントBをお皿の中央に向けて、少し強めに5秒ほど押す。5回繰り返す。



4. 右側のポイントCをお皿の中央に向けて、少し強めに5秒ほど押す。5回繰り返す。



膝の痛み諦めていませんか?



こぼれ話

朝晩は少し涼しくなり、秋の訪れを感じます。皆さん夏の疲れは溜まっていますか? 季節の変わり目は昼間との気温差があり、体調を崩しやすくなるので気を付けてください。

サロン等で、夏の思い出はできましたか? 私事ですが、今年の夏は中学校の同窓会に参加しました。何十年振りかに再会した同級生は、容姿等の変貌はありますがブランクを感じることなく、打ち解けて話すことができました。気分は中学生の乙女のままです。

同窓会っていいですね。皆さんが懐かしの映画を観て感動し、気分が若返ったとおっしゃる気持ちがよくわかりました。(飯尾)