ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 29 号
平成24年10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.29 10月

ふれあい・いきいきサロン代表者変更届について

現在西条市内では２２５のサロンが各地域にて様々な活動を行っており、長く活動を続けられているサロンでは、会員数の増加や代表者の方の交代等も見受けられます。代表者を変更された際には、「代表者変更届」を提出していただくこととなっておりますのでよろしくお願いいたします。
その他問い合わせやすまいる取材の申し込みに等につきましても、お気軽に西条市社会福祉協議会（各支所または本所地域福祉課）までご連絡ください。

クローバー 丹原

サロン設立：平成２０年７月

開催日：１回/月
対象者：高齢者等を中心
会員数：８名
会　費：１００円/月

活動内容
健康づくり
手芸、折り紙
おしゃべり会
季節の行事 等

開催場所
願連寺下田集会所

丹原町願連寺下田地域のサロンで、月に1度集会所にて活動されています。
願連寺下田地域では、集会所を新築した昭和５９年より婦人会の方等が中心となって、地域の女性同士の情報交換や話し合いの場を定期的に開催されていたそうです。その集まりに参加していた方々で平成２０年の７月にサロンを立ち上げました。元々の集まりは情報交換の場でしたが、サロン活動を始めてからは、集まって話をするだけでなく、健康づくりのための運動や手芸等を行っており、地域で暮らす女性の息抜きや楽しみの場となっています。
取材に伺わせていただいたこの日は、余った布を使ってのふくろうのブローチ作りを行いました。こういった活動内容は、一人ひとりが楽しめるように毎回活動の終わりに話し合いを行って、次回の内容を決めているそうで、季節や時期によっては外出して食事会等も行っています。その他にも活動の最初には社協や自治会、婦人会からの連絡事項を伝えたりと地域の情報共有の場にもなっており、サロンを通して交流が盛んに行われています。

取材日　5月25日（金）　１９：００～　願連寺下田集会所

サロンすみれ 小松

サロン設立：平成２３年４月

開催日：１、２回/月
対象者：地域の高齢者
会員数：１２名
会　費：２００円/月

活動内容
食事会
レクリエーション
健康づくり
おしゃべり会 等

開催場所
小松町旧藩集会所

小松町旧藩地域で活動しているサロンです。平成２３年の４月にサロンを設立し、毎月１度旧藩集会所にて活動されています。
サロンを始める以前も老人会の際等には近くに住む方同士が顔を合わす機会があったそうですが、定期的な集まり等は少なく、サロンが同じ地域で暮らす方々が顔を合わす貴重な機会となっています。活動時にはサロンに参加することが負担にならないよう、無理をせず個人個人がそれぞれ自分に出来る事をするように心がけています。
活動内容は、参加者同士の話し合いで決め、季節ごとの特色が出るように心掛けているそうで、お花見や紅葉狩り等で外出したり、季節の食材を使っての料理、食事会でサロンを通して季節の移り変わりを楽しんでいます。
その他にも、老人会と合同でふれ愛シネマ上映会を実施し、サロン以外の方とも交流を図っています。また、年に１度は地域の清掃活動等も行っており、会員間だけでなく、地域全体との交流を心掛けて活動されています。

取材日　6月１１日（木）　１１：００～　旧藩集会所

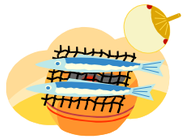
医食同源　～食べることは生きること～

免疫力アップ！

山の幸、海の幸、里の幸を使って秋の味覚たっぷり！

秋は、新米をはじめ山の幸、海の幸、里の幸とご馳走が集まっています。滋養効果があり、健康になれる旬の味覚を日々食べられることに感謝しつつ、おいしくいただき、冬に備えて体調を整えておきましょう。
秋刀魚は江戸時代に「サンマが出るとあんまが引っ込む」と言われた栄養価に優れた大衆魚。秋に産卵のために寒流に乗ってやってくるものが、たんぱく質も脂質も豊富で、とくに１０月のサンマは脂質が一番豊富です。

秋刀魚ごはん



材料（2人分） Ingredients

	米	2合
	秋刀魚	2本
	わけぎ	1本
	生姜	40g
	枝豆	適宜
	濃口醤油	適宜
★	水	300cc
★	薄口醤油	30cc
★	酒	30cc

●作り方
①米は研いで15分浸水後、ザルに15分とり水気を切っておく。★と合わせ、高速炊きで炊く 。
②秋刀魚は3枚におろし骨を抜き、両面を焼き、仕上がりに醤油を塗って乾かし、粗めにほぐしておく。
③わけぎは、小口に切る。生姜はみじん切りにして水で洗い、水気を切る。枝豆は塩を入れた熱湯で色よく茹で、サヤからはずし、薄皮をむいておく。
④ご飯が炊き上がったら、直前にほぐした秋刀魚とわけぎ生姜、枝豆を入れて蒸らす。

●栄養コメント Point!
秋刀魚に含まれているEPA（エイコサペンタエン酸）は、血小板の凝固を抑え、血液をサラサラにします。DHA（ドコサヘキサエン酸）は記憶力の向上や脳の老化防止に効果があり、善玉コレステロールを増やします。お互いに、補い合いながら作用します。
枝豆は、良質なたんぱく質を含み、しかも大豆には含まれないビタミンAやCを含んでいます。EPAとDHAは酸化を防ぐため、枝豆のビタミンAやCと一緒に摂ると、より効果的です。

レンコンと豆腐の味噌汁

レンコン食べて
お肌ピカピカ☆

●作り方
①出汁に、味噌を溶く。
②長ねぎは、小口に切る。
③レンコンは皮をむき、すりおろして①に入れる。
④かき混ぜながら火にかけ、沸騰したら手で崩した豆腐と②の長ねぎを入れる 。
⑤再び沸騰したら火を止め、椀によそって、薄く切った柚子を入れる。

材料 （2人分） Ingredients

出汁	300cc
レンコン	100g
豆腐	1/4丁
長ねぎ	2/3本
味噌	40g
柚子の皮	少々

●栄養コメント Point!
レンコンは、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCはコラーゲンの生成を促し、免疫力をアップしてくれます。食物繊維も豊富で、血圧を正常に保ち、便通をよくする効用があります。みそは、優秀な発酵食品です。レンコンのビタミンCと一緒に摂ると免疫力アップや美肌効果の力強い味方になります。

★★　なるほど！おばあちゃんの知恵袋　★★

一番湯でもやわらかくなる
炭風呂

朝晩冷え込むようになりました。
体が冷えたまま床に入ると、不眠の原因にもなります。
血行を促す炭風呂で、芯からじっくり温めましょう。

炭を数本、木綿の袋に入れて浴槽の中に入れます。
一番湯でもお湯がやわらかくまろやかになり、肌もぴりぴりしません。
炭には遠赤外線効果があるため、血行を促進して湯冷めもしにくいです。

また、汚れを吸着する効果もあるので、お湯や浴槽も汚れにくくなってお掃除がラクになります。

笑いのパワーで健康に！

笑うことは、健康に多大な好影響を与えることがわかってきました。

■ガンを破壊するＮＫ細胞
健康な人でも、身体の中では1日約3000～5000個のガン細胞が発生しています。それらのガン細胞を破壊するのが、NK（ナチュラル・キラー）細胞です。

■笑うとNK細胞の働きが活性化
漫才、漫談、喜劇などを見て、笑う前と笑った後の血液を調べると、笑った後はNK細胞の働きが活発になっていることがわかりました。

■NK細胞を元気にする笑いのメカニズム
笑うと脳の前頭葉に興奮が起き、免疫をコントロールする間脳に伝達されます。活発に働きはじめ、無数の神経ペプチドという情報伝達物質を作り出します。楽しい笑いの情報は、善玉ペプチドとして血液やリンパ液を通じて身体の中に流れNK細胞の表面に付着します。それに反応したNK細胞の働きは活性化し、ガンを殺す力が強くなるのです。

■笑顔を作るだけでも効果がある
大声で笑える状況でないときは、「ニコッ」として3秒静止するだけでも心がリフレッシュします。

食べ過ぎが抑えられるツボ！

食欲の秋ですが、メタボ解消のためにも、食事前に食欲を抑えるツボを押してドカ食いを防ぎましょう。

食べ過ぎはなぜおきる？

脳の満腹中枢が刺激されると、それ以上食べたいと思わなくなり、反対に摂食中枢が刺激されると、食欲が起こります。
特に甘いものや油脂を使った食品は、摂食中枢を刺激するため、食べ過ぎになりやすいのです。
また、食べることがストレス解消になっている場合や、睡眠不足も食べ過ぎの原因になります。

飢点（きてん）

過剰な食欲を抑制する効果があるツボ

●場　所　耳の前の小さなふくらみの、やや下にあるツボ。

●押し方　食事の15分ぐらい前に、人さし指を左右の「飢点」にあて、1～2分間押し続けます。

胃・脾・大腸区（い・ひ・だいちょうく）

不思議と食べ物が欲しくなくなるツボ

●場　所　手のひら側の親指の付け根、生命線に沿った部分。

●押し方　指でぎゅっとつねり、赤くなるまで2～3分刺激します。やさしくなでると、逆に食欲を増進してしまうことがあるので要注意。

こぼれ話

10月は暑くもなく、寒くもなく、爽やかで体調を整えやすい季節です。何かを始めるのもいい季節ですね。食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・そして皆さん、待ちに待った大好きなお祭りがありますね。私は特に血が騒ぐわけではないのですが、きんもくせいの香りが漂う季節になると、なんだかウキウキしてきます。
皆さんもお気に入りの秋を楽しんでくださいね。わくわく、ドキドキときめいて毎日笑顔で過ごし、ＮＫ（ナチュラル・キラー）細胞を増やしましょう。＼(^o^)／（飯尾）