

# ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 30 号

平成24年11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.30



11月

## 瑞穂サロン

## 禎瑞

サロン設立：平成23年9月



開催日：1回/週  
対象者：禎瑞地区の方  
会員数：8名  
会費：500円/年

活動内容  
詩吟  
おしゃべり会  
施設訪問  
食事会等

開催場所  
禎瑞公民館



詩吟を習われていた禎瑞地区の方々が、立ち上げられたサロンです。禎瑞公民館にて毎週木曜日に、詩吟の練習を中心に活動されています。

詩吟の練習は1か月程休むとうまく声が出せなくなるそうで、サロン活動を始めてからは、毎週練習に参加するための体調管理にも気を配るようになったそうです。また、色々な情報交換のためのおしゃべりや食事会等も、毎週サロンに参加する楽しみになっています。

日頃の活動での練習の成果は、禎瑞地区の敬老会や文化祭等の行事の他、病院や福祉施設でも披露されており、そういった行事や施設等で、普段接点の少ない方と交流できるのも、サロン活動ならではの楽しみとなっており、詩吟の披露は地域の方にも大変喜んで頂けるそうです。

地域行事等で地域の方へ詩吟を披露した際には、サロン活動に興味を持っていただけることもあるそうで、今後も地域内での活動に力を入れ、新たな仲間づくりや生きがいづくりを進めていきたいとおっしゃっていました。

取材日 9月27日(木) 19:00～ 禎瑞公民館



## ふれ愛シネマDVD（懐かしの映画）の追加整備について

ふれ愛シネマ事業につきまして、10月より新たに10作品を追加整備いたしましたのでお知らせいたします。申請やお問い合わせにつきましては、本所地域福祉課または各支所までお願いいたします。

【追加作品一覧】

羅生門（1950年製作：出演 三船敏郎 他）

生きる（1952年製作：出演 志村喬 他）

雪国（1957年製作：出演 池辺良 他）

私は貝になりたい（1958年：出演 フランキー堺 他）

路傍の石（1964年：出演 淡島千景 他）

麦秋（1951年製作：出演 原節子 他）

野菊の如き君なりき（1955年製作：出演 田中晋二 他）

楳山節考（1958年製作：出演 田中絹代 他）

キューポラのある街（1962年：出演 吉永小百合 他）

絶唱（1966年：出演 舟木一夫 他）

## 大町

サロン設立：平成22年7月

## リメイクさざんか

開催日：1回/週  
対象者：地域の高齢者  
会員数：20名  
会費：必要時に徴収

活動内容  
リメイク（手芸）  
おしゃべり会  
ラジオ体操  
季節の行事等

開催場所  
大町公民館



大町公民館内にある創作活動室にて活動されているサロンです。リメイク（古布を再利用しての手芸）を中心に活動されており、自宅にある着物の帯やネクタイ等を持ち寄り、それらを使ってのカバンや小物作りを行っています。

参加されている方の中には一人暮らしの方も多く、参加者同士のお話や交流を楽しみに参加されている方も多いそうです。またサロンが趣味や楽しみのためだけの集まりにならないよう、毎回の活動の最後には健康づくりとしてラジオ体操等を行って健康づくりも行っています。その他にも、年に数回程度講師の先生をお呼びしてのそば打ち教室等も開催し、毎回の活動を楽しめるよう内容に幅を持たせているそうです。

今後はサロンで作った作品をバザーに出店したり、地域の文化祭等でファッションショーを行ったりと、少しずつサロンで出来ることを増やしていきたいとおっしゃられていました。サロンに参加することで楽しみや地域との接点も増え、自宅から出て地域で過ごす時間も多くなったそうです。

取材日 9月28日(金) 10:00～ 大町公民館





和のテイストで!

## 鮭・ほうれん草をいつもとちょっと違った食べ方で!

**鮭** 一般的に「サケ」「シャケ」と呼んでいるのは、シロサケのこと。北海道沿岸の川には9月ごろから、本州には11月～12月を中心に遡上してきます。

**ほうれん草** 漢字で『菠薐草』菠薐とは中国語で「ペルシャ（現在のイラン）」のことを指し、シルクロードを経て日本にも伝わりました。一般的な野菜として食べられるようになったのは、昭和に入ってからです。

### 鮭汁



- 作り方
- ① 鮭に薄く塩をする。30分おいてから水で洗い、水気を拭いて焼く。
  - ② ジャがいもは粗い千切りにする。ごぼうは斜め、セロリは1cmの斜めに切る。蕪は皮をむいて半分に切り、5mmの薄切りにする。
  - ③ 野菜は熱湯でさっと茹で、霜降りにする。
  - ④ 水に②の野菜と昆布を入れ、ゆっくりと火にかける。野菜に火が通ったら鮭を入れ、最後に味噌を入れて仕上げる。

材料 (2人分)	Ingredients
鮭	20g × 8切れ
じゃがいも	1個
ごぼう	1/2本
セロリ	1/2本
蕪	1個
水	500cc
昆布	5cm角
味噌	30g

●栄養コメント (鮭)

鮭の身が赤いのは、強力な抗酸化作用のあるアスタキサンチンによるものです。アスタキサンチンは体内で悪玉コレステロールが血管に付着するのを防ぐ働きがあり、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などの予防や改善にも効果があるといわれています。DHAは脳の働きを活性化させる働きがあり、EPAは動脈硬化や脳卒中、血栓症などに効果的です。EPA、DHA、アスタキサンチンは煮汁ごと食べることで無駄なく栄養素を摂ることができます。

### ほうれん草豆乳浸し



体を温める豆乳で

- 作り方
- ① ほうれん草は熱湯でさっと茹でる。水気を切り、5cmぐらいに切る。
  - ② しいたけは5mmの幅に切り、茹でる。
  - ③ ★を電子レンジにかけた後、荒熱を取り、豆乳と合わせる。
  - ④ 器にほうれん草としいたけを盛り付け、③をかける。

材料 (2人分)	Ingredients
ほうれん草	1/3束
しいたけ	4個
豆乳	120cc
★ [ みりん ]	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

●栄養コメント (ほうれん草)

緑色のクロロフィルは抗酸化作用があり、西洋では「胃腸のほうき」と言われるほどで、胃腸の活性化に役立ちます。またコレステロール値を下げ、血栓予防、動脈硬化予防の働きもあります。免疫力をアップするβ-カロテン、ルティン、カルシウム、カリウムなど多彩な栄養素が含まれています。鉄分はたんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることで効率的に吸収されます。

★★ なるほど! おばあちゃんの知恵袋 ★★



### のどの痛みや止まらない咳には 大根のはちみつ漬け

空気が乾燥してくると、のどが痛かったり、咳が止まらなかったりすることも増えてきます。そんな時に役立つ、とっておきの咳止めを紹介します。

大根を乱切りにして、密閉容器に入れ、はちみつをかけます。2～3日冷蔵庫におくと大根から汁が出るので、それを飲むと咳止めに効果があります。そのままでも、お湯で薄めてもよいでしょう。

また、風邪かなと思ったら、大根おろしと、おろししょうがを混ぜたものに熱湯を注いで飲み、早めに休むと、体をあたためて回復を早めてくれます。



### 疲れ目が楽になるツボ!



パソコンや携帯電話等の普及によって、慢性的に目の疲れを感じる人が増えています。こまめにツボを押して早めに疲れを取りましょう。

#### 🧐 疲れ目はなぜおきる?

遠くを見るよりも、近くを見る方が目により負担がかかります。また、テレビやパソコン等から発するブルーライト（青色光）は、まぶしさを感じさせて目の疲れを加速するといわれています。そのため、画面を長時間見る人は目が疲れやすくなるのです。

#### 🧐 疲れ目を放っておくと?

さまざまなトラブルを引き起こします。慢性的な頭痛や肩こり、首こり、腰痛などの原因が目の疲れだったということも。ツボを刺激すると同時に、時々休憩をとって目を休めることも大切です。



#### せいめい 睛明

目の周辺のコリと、痛みをやわらげて不快感をとるツボ



- 場所 目頭、鼻のつけ根の両端。
- 押し方 目を閉じて、左右の「睛明」を、両手の人さし指で鼻の両側から押しはさむようにします。

#### がんせい 眼晴

涙の分泌量が減ってしまうドライアイに効果のあるツボ



- 場所 足の甲側、人さし指と中指の骨の間。
- 押し方 手で刺激するには、親指の先を「眼晴」にあて、30回程度押しもみます。反対側の足のかかとで踏むようにして刺激してもOK。

### 西条市の紅葉スポット

今年もモミジが色づきはじめたようです。西条市内にも紅葉の名所があるので、出かけてみませんか?

#### 西山興隆寺

境内には400本ものモミジが植えられ、「もみじ寺」と呼ばれ親しまれています。また、1300年の歴史を持つ本堂は国指定重要文化財です。特に、モミジと三重塔(県文)、仁王門、勅使門(市文)が綺麗です。

★モミジまつり: 11月18日(日)

※土日祝日にも、甘酒のお接待や、野菜販売等があるそうです。

住所: 丹原町古田1657

紅葉の種類: モミジ、イロハカエデ

紅葉の見ごろ: 11月上旬～12月上旬頃



※Yahoo紅葉特集2012より

### こぼれ話

一年で一番さわやかな季節です。皆さん、サロン活動を楽しんでおられますか? 昼夜の気温差があるので、体調管理には気をつけて下さいね。

体調管理といえば…実は私ここ数年、過食と運動不足のため体重増加の一途をたどっています。このままではいけないと思い、社協職員有志を中心に結成しているバドミントン部に、最近やっと入部しました。筋肉痛が堪えますが、気持ちのいい汗をかいてストレス解消になります。

皆さんのように、毎週、毎月、続けることを目標に頑張りたいと思います。(飯尾)

