

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 31 号

平成24年12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.31



12月



ステンドグラス



橘

サロン設立：平成23年9月



開催日：1回/週
対象者：橘地区の方
会員数：9名
会費：700円/月

活動内容
ステンドグラス作り
おしゃべり会
食事会
グラウンドゴルフ等

開催場所
橘公民館



ステンドグラス作り等の活動を行っている橘地区のサロンです。橘公民館内にある工作室にて活動されています。

会員さんの中に趣味でステンドグラスを作製されていた方がおり、その方が先生となって作業を進められています。ブローチやストラップ、文鎮等の小物類の他に、最近ではランプシェード（ランプのかさ）や壁飾り等、高度で大きな作品も作られているそうです。

出来上がった作品は、文化祭等で展示を行い、たくさんの方に見ていただいています。ブローチ等の小さな作品は知り合い等に配られており、大変喜んでいただけるようで、そこから話も広がり交流のきっかけにもなっています。

ステンドグラス作り以外にも、クラフトや料理、グラウンドゴルフ等も行っています。サロンに参加することで色々なことを学び、体験することが出来、そういった様々な活動や多くの方との交流が楽しみの場でもあり、毎日の生活の息抜きの場にもなっているそうです。

取材日 10月12日（金） 10：30～ 橘公民館



ふれあい・いきいきサロン便り「すまいる」の取材について



寒い日が続きますが、いきいきとサロン活動を楽しんでいらっしゃいますか？
西条市社会福祉協議会では毎月2サロンを目安に取材を行い、活動の様子などをサロン便り「すまいる」にてご紹介させていただいています。まだお伺い出来ていないサロンにつきましても、順次ご紹介させていただければと考えていますので、取材のご希望などありましたらぜひ地域福祉課までご連絡ください。
(☎ 0898-64-2600 地域福祉課 担当：宇野・飯尾)

小松

サロン設立：平成23年4月



フレンディサロン



開催日：1回/週
対象者：新宮地域の方
会員数：12名
会費：1,200円/年

活動内容
銭太鼓の練習
お茶会、食事会
手芸
地域清掃活動等

開催場所
小松町新宮藤木集会所



銭太鼓の練習を中心に活動されているサロンです。銭太鼓初心者の方のみの集まりであったため、設立当初は他の地区から先生をお呼びしていたそうですが、今では一人ひとりが上達し、普段の練習は会員さんのみで行えるようになったそうです。練習の成果は、地域の夏祭りや高齢者施設で披露しています。

その他にも会員さんの中から得意な方が先生となり、カゴやカバン作り等の手芸も行っています。地域の美化活動にも力を入れられており、周辺地域の草引きや清掃活動なども行っているそうです。

サロンの設立以前は、地域住民が集まる機会が少なかったそうで、毎週1度のサロンが情報交換や交流を図る貴重な機会となっているそうです。以前は接点が少ない、少し年齢の離れた世代の方と一緒に活動することで、知り合いも増え、地域内の結束や仲間意識も強くなったとおっしゃっていました。

取材日 10月26日（金） 19：30～ 小松町新宮藤木集会所



医食同源

～食べることは生きること～



心も体も温まる手作りクリスマスディナー!

クリスマスの定番チキンは、疲労回復に良いむね肉をジューシーにほんのり甘みをつけて焼きます。片栗粉をまぶすことにより、柔らかくジューシーに焼きあげることができます。鶏肉は皮を取り除くとカロリーが大幅にカットできヘルシーな仕上がりになります。

スープには疲労回復に良い玉ねぎをたっぷり使用し、オープンを使わず簡単に作れるオニオングラタンスープ。玉ねぎをじっくり炒め、甘みを引き出した濃厚な味のスープです。

ハニーマスタードチキン



●作り方

- ① 鶏むね肉は、厚みのある部分に包丁で切り込みを入れ平らにし、塩、こしょうを両面にふる。
- ② ★の調味料をビニール袋に入れ、合わせたところへ①を入れ軽くもみ、そのまま15分程置き味をなじませる。
- ③ フライパンを温めバターを溶かし、食べやすい大きさに切ったきのこを炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- ④ ②の肉を取り出し、両面に軽く片栗粉をまぶす。調味液は使用するので捨てないでとっておく。
- ⑤ フライパンを温め、オリーブオイル、スライスしたにんにくを加え、にんにくの香りが出てきたら④の肉を入れ中火で焼く。片面がこんがり焼けたら裏返し、もう片面もこんがりとなるまで焼く。最後に肉をつけておいた調味液を加え、煮詰まってとろみが出たところで火を止める。
- ⑥ サニーレタスを盛った器に盛り付け、きのこソテーを添えて刻みパセリを散らす。

オニオングラタンスープ

●作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。にんにくは2等分にし、芽の部分を取り除く。
- ② 鍋を温め、バターを入れ、溶けたら①の玉ねぎ、にんにくを加え艶色になるまで気長に炒める。玉ねぎが白っぽいうちは中火～強火、ほんのり色づいてきたら、焦げやすいので弱火で炒める。
- ③ ②の玉ねぎがしっかり艶色になったら水、固形ブイヨンを加え弱火で5分程煮込む。
- ④ バケットは薄切りにし、チーズをのせオーブントースターで焼く。
- ⑤ スープは、塩、こしょうで味を調え器に盛り、④をのせ刻みパセリをふる。

材料 (2人分) ingredients

鶏むね肉(皮なし) (もも肉でもOK)	1枚
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
★はちみつ	小さじ2
★白ワイン	大さじ2
★粒マスタード	小さじ1～2
片栗粉	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1片
サニーレタス	2枚
パセリ	少々
エリンギ	1本
しめじ	1/3袋
バター	小さじ2
塩	少々

材料 (2人分) ingredients

玉ねぎ	1/2個
にんにく	少々
バター	小さじ1
水	300cc
固形ブイヨン	1個
塩	少々
こしょう	少々
バケット(フランスパン)	薄切り2枚
とろけるチーズ	20g
パセリ	少々



★★ なるほど!おばあちゃんの知恵袋 ★★



血圧の高い人に

柿の葉茶

寒い日が続くと、温かい飲み物が恋しくなります。そんな時におすすめなのが、手づくりの健康茶です。

柿の葉を洗って粗く刻み、陰干しして乾燥させたものに熱湯を注ぎ、7～8分置いてから飲むと、血圧降下、強壯作用があるといわれています。

また柿の葉には、熱でも失われないビタミンC(プロビタミンC)が大量に含まれているので、お茶にしてもビタミンCを豊富にとることができます。

葉が手に入らない場合は、柿の実の皮を乾燥させて煎じて飲んででも高血圧対策になるそうです。



だるさがとれるツボ!



やることは山ほどあるのに、心と体がだるくてやる気がおきない…。そんな時にはツボ押しでリフレッシュ。

だるさはなぜおきる?

運動や肉体労働による筋肉疲労、頭の使いすぎによる精神疲労、運動不足による血行不良、ストレスや不規則な生活習慣による自律神経の乱れ、栄養不足など、一言でだるさといってもさまざまな原因があります。

湧泉



体力や気力を高めるパワーの泉。

●場所 足の裏の中央よりやや上、足の指を曲げた時にへこむところにあるツボ。

●押し方 両手の親指を重ねて「湧泉」にあて、残りの指を足の甲に添え、足先のほうに押し出すようにやや強めに押しもみます。ゴルフボールを踏んで、ゴロゴロ転がしても効果的です。

足三里



長寿のツボ。脱力感や倦怠感がとれ活力が湧きます。

●場所 ひざ下の窪みから指4本分下がった、向こう側のすぐ外側にあるツボ。

●押し方 イスに座り、親指を「足三里」にあてて残りの指をふくらはぎに添え、やや強めに2～3分押しもみます。

冬至～風情とともに福を呼ぶ

街がクリスマスモードに湧いている頃ですが、クリスマスのルーツは古代ヨーロッパの冬至です。冬至は1年で1番夜が長く、翌日から陽が伸びていくので太陽が生まれ変わる日とされ、中国では陰が極まり再び陽にかえる日という意味の「一陽来復(いちようらいふく)」とあって、冬至を境に運が上昇するとされています。

日本の冬至でお馴染みのかぼちゃ(南瓜)は、“ん”のつくものを食べて“運”を呼びこむための「運盛り」の一つです。また、冬至粥は小豆で邪気を祓うためのもので、かぼちゃと小豆のいとこ煮はダブルのパワーがあります。柚子湯も一陽来復に際して身を清める禊ぎに由来していますから、新しい年に福を呼ぶためにも、風情あふれる冬至の行事ははずせませんね。(今年の冬至は12/21です)



だるさを放っておくと?

だるさは、体を休めるためのサイン。放っておくと、疲労が蓄積して心身のさまざまな不調につながる場合があります。無理をせず、十分な休息をとることが大切です。

一方で、ストレスや生活リズムの乱れが原因になっている場合は、活動すべき時間帯に活動しないとさらにだるさを感じやすくなるので、ツボ押しなどでリフレッシュして体を活動モードに切り替えましょう。

こぼれ話

早いもので、2012年(平成24年)もあとわずかとなりました。皆さん忙しい時季ですが、ストレス溜まっていますか? サロンでストレス解消している方も多いのではないのでしょうか?

近年“涙は心身のストレスも洗い流す”ことがわかってきました。感動し泣ける映画や本などに触れ、涙を流してストレス解消してみるのもよいかもしれませんね。

先日、ふれ愛シネマ事業でDVDを購入いたしました。『檜山節考』『私は貝になりたい』等泣ける映画もありますので、たまには男性の方も、人目を気にせずおもしろい泣いてみませんか?(飯尾)

