

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 32 号

平成25年1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.32



1月

新年明けましておめでとうございます

皆様方におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
旧年中は「ふれあい・いきいきサロン」の運営に格別なるご尽力を賜り厚くお礼申し上げます。
さて、今年の干支である「巳」の漢字の語源は、胎児を表わしたものであるとされており、巳年は新しい誕生を意味する年とされております。
本会におきましても、ふれあい・いきいきサロン事業やふれ愛シネマ事業をはじめとする地域福祉事業等を通して、皆様方と共に、西条市内各地域における住民同士の新たな繋がりや生きがいづくりを推し進めていく所存ですので、一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



平成25年元旦 西条市社会福祉協議会長 塩出 皓治

ふれあいサロンやすい



石根

サロン設立：平成21年4月



開催日：1回/月
対象者：安井地域の方
会員数：8名
会費：300円/月

活動内容
絵手紙、手芸
おしゃべり会
料理、カラオケ
地域行事への参加 等

開催場所
小松町安井集会所



旧小松町安井集会所にて活動されているサロンです。安井地域は以前「三土会（さんどかい）」という安井地域で生活する方同士の集まりを、毎月第3土曜日に開催して、食事会や茶話会等を行っていたそうです。その「三土会」がなくなり、地域の集まりが少なくなっていた際に、新たな地域の集まりとして支部社協からサロン活動を紹介され、サロンを設立されました。

サロン活動を行っている集会所からもれてくる声や灯りが気になって、地域の方が集まってくることもあり、そういった際には地域の方と一緒にお茶やお話を楽しんだり、カラオケをして過ごすこともあるそうです。

その他にも地域の夏祭り（お地藏さん祭）の世話人をサロンの会員さんらで行ったり、文化祭等の行事へも積極的に参加したりと、会員さんの間だけでなく、地域の大勢の方と親睦を深めながら活動されているそうです。

取材日 11月5日（月） 13:30～ 小松町安井集会所



徳田

サロン設立：平成23年4月



つばき



開催日：1回/月
対象者：古田新出地域の方
会員数：12名
会費：100円/月

活動内容
健康づくり
料理・食事会
清掃活動
手芸 等

開催場所
丹原町古田新出集会所

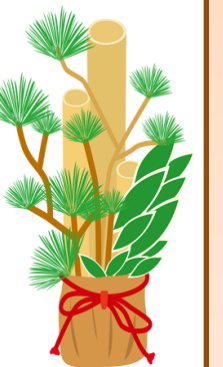


平成23年4月より活動されている、旧丹原町徳田地区のサロンです。代表者の方が中心となり古田新出地域全体に声をかけ、地域内の親睦を深めることを目的として設立されました。

サロン開催日には、まず初めに集会所と周辺の清掃を行い、地域の環境美化に努められています。清掃後は料理や手芸、健康づくり（フラダンス、健康体操）等、月々によって毎回違った内容で活動されているそうです。料理や手芸を行う際には、お互いが教え合うことで新たに参考や知識になるものも多く、そういった新たな発見があることがサロンならではの楽しみだそうです。

サロン設立以前は地域の集まりが少なかったそうで、毎月のサロンは住民間の交流を図る貴重な機会となっています。一緒に活動することで情報や気持ちを共有出来、地域の中で助け合う、支え合いの意識がより強くなったそうです。

取材日 11月14日（水） 11:30～ 丹原町古田新出集会所





レンコンの栄養

レンコン&万能ねぎ&ヒジキ&ジャコで栄養たっぷり!

ビタミンCが豊富です。ビタミンCは風邪を予防し、肌・皮膚の老化を防ぎ美容に役立つ栄養素です。本来熱に弱いとされていますが、レンコンはデンプン質主体のため加熱しても分解されにくく、ヌルヌルと糸を引くような粘り気は、納豆と同じ成分で糖タンパク質のムチンによるものです。ムチンには、荒れた胃を整える健胃効果や滋養強壮効果があります。

また、レンコンを切ったままにするとアクが出て黒くなってきますが、これは緑茶にも含まれるタンニンのため、タンニンには消炎止血作用があり、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、血便、鼻血などに効果的です。さらに食物繊維も豊富で、腸のぜん動運動を高めて便秘を促すほか、高血圧予防、腸内に発生する発がん物質の排泄などの効果も期待できます。

レンコン落とし揚げ



たこ焼きみたいでおいしい!



材料 (15個分)	ingredients
レンコン(すりおろし)	230g
万能ねぎ(小口切り)	85g(1束)
乾燥ヒジキ	小さじ1
ジャコ(粗みじん切り)	20g
卵	1個
上新粉	60g
醤油	小さじ1
塩こしょう	少々
パン粉(衣用)	適量

【タレ】	
醤油	30cc
酢	30cc
みりん	10cc
水溶き片栗粉	適量

Point! パン粉をつけることで水はねしません。

●作り方

- 乾燥ヒジキを水で戻しておく。ボールにレンコンと上新粉を入れ、なじませた後、ねぎ、卵、ヒジキ、ジャコ、醤油を加え混ぜる。
- ①を15等分し、そっと握って球状に丸め、パン粉をつける。
- 中温の油にそっと入れ、少し濃いキツネ色になるまで揚げる。
- 別鍋にタレを温めておき、揚げた③を入れ絡めて完成。

風邪や発熱に! すっきりスープ



喉や発熱に効く!



材料 (4人分)	ingredients
きゅうり	2本
大根	150g
ねぎのみじん切り	大さじ1
生姜すりおろし	小さじ1
★ 醤油	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
酢	大さじ1
こしょう、一味唐辛子	少々
白すりごま	大さじ1
チキンスープの素	6g
水	600cc

Point! 酸っぱめのスープなので、酸っぱいのが苦手な人は酢を少し減らしても大丈夫です。

●作り方

- きゅうりは縞目に皮をむき、麺棒などで叩き割れ目を入れ、ひと口大に割る。大根は3~4mmのイチョウ切りにする。
- ①をボールに入れ、★の材料と混ぜ、しんなりするまで7~8分おく。
- 鍋に水とチキンスープの素を入れ、グラグラと沸かす。
- ③のスープに②を汁ごと入れて完成。

★★ なるほど! おばあちゃんの知恵袋 ★★



「使い捨てカイロ」で 冷蔵庫の脱臭

リサイクル消臭剤で気になるニオイをとる。靴箱や冷蔵庫、衣類についたニオイなど家の中でニオイが気になった時、おばあちゃんは身の回りのものを消臭剤にリサイクル。消臭効果はもちろん、節約になってゴミも減らせる 地球にやさしいアイデアです。

いろいろな食品のニオイがこもりやすい冷蔵庫に、脱臭剤は必須です。おばあちゃんは、使用済みの使い捨てカイロを、冷蔵庫の脱臭剤として再利用します。

市販の脱臭剤の主成分は活性炭ですが、実は使い捨てカイロの主成分も活性炭。ニオイや湿気を吸着してくれます。



飲みすぎ、二日酔いが楽になるツボ!



お酒を飲む機会が多いシーズン。ついつい飲み過ぎて翌日がツライという人も多いのではないのでしょうか。飲む前、飲んだ後にツボを押して楽になりましょう。

二日酔いはなぜおきる?

アルコールは肝臓で分解されますが、肝機能の限界を超える量を飲むと、有害物質のアセトアルデヒドが体内に残り、動悸や吐き気、頭痛などを引き起こします。これが二日酔いです。日本人は遺伝的にアルコール分解する酵素の活性の弱い人が多いため、二日酔いになりやすいといわれています。

きもん 期門



すばやく解消するツボ。飲む前に刺激すれば予防にも。

- 場所 両乳頭の真下と肋骨が交わる場所。
- 押し方 押すのは右の「期門」だけ。右の「期門」に両手の人さし指、中指、薬指小指を重ねてあて、そのまま上体を倒して刺激します。

けんりさんしんく 健理三針区



肝臓の働きを活性化し、アルコールの分解を促すツボ。

- 場所 手のひらの中央、やや手首寄り。
- 押し方 親指で強く押しもむか、爪楊枝を7~10本ぐらい輪ゴムで束ねて、「健理三針区」がほんのり赤くなるまで軽くつつきます。両手とも行いましょう。

「向かい干支」に注目!

向かい干支とは、十二支(子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥)を円に並べたときに、自分の干支の向かい側になる干支をさします。たとえば、子の向かい干支は午、戌の向かい干支は辰になり、自分の干支から6つ目(自分の干支を入れると7番目)にあたります。

向かい干支は「守り干支」

十二支には性質があるといわれていますが、向かい干支は自分の干支とは正反対の性質をもっているため、自分にはないパワーを与えてくれる「守り干支」と呼ばれています。江戸時代より、向かい干支を大切にすると幸福が訪れるといわれており、向かい干支は縁起の良いラッキーアイテムとされてきました。今でも粋な断家や俳優は、着物の柄や小物に向かい干支を愛用しています。たとえば、羽織の裏地に向かい干支を忍ばせたり、根付けに用いたり、じつに洒落ているのです。



世の中には占いなどの相性云々が山ほどありますが、ちょっと粋な話として覚えておいて損はないはず。十二支グッズを見かけたら、これかと思う向かい干支を探してみるのも一興です。

? 二日酔いを放っておくと?

肝臓は生命維持に必要な500以上もの化学処理を行う大切な臓器です。二日酔いを起こすほどの量を飲み続けると、肝臓はアルコールの処理に追われ、エネルギーを作ったり、脂肪や糖質を代謝するといった肝臓本来の仕事がおろそかになり、消化や疲労回復能力が低下するだけでなく、肝機能の低下や、ひいては肝疾患にもつながるので注意が必要です。

こぼれ話

新年あけましておめでとうございます。よき新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

毎年思うことですが、自分に余裕がないせいか、季節が移る速度が速くなった気がします。季節を先取りするくらい心の余裕があればいいのですが・・・。

今年は巳年。「巳」(み、し)という字は、胎児の形を表した象形文字で、蛇が冬眠から覚めて地上にはい出す姿を表しているとも言われ、「起こる、始まる、定まる」などの意味があるそうです。

まだまだ寒さ厳しい折ですが、私も冬眠から目を覚まし、新しい種を蒔き新しいことを始めたいと思う今日この頃です。皆さんの新年はいかがでしょうか?! (飯尾)

