

# ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 33 号

平成25年2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.33

2月

## 大谷いきいきサロン

# 玉津

サロン設立：平成23年9月



開催日：1回/月  
対象者：大谷地域の方  
会員数：7名  
会費：100円/月

活動内容  
おしゃべり会  
健康体操  
料理、食事会  
わなげ等

開催場所  
大谷集会所



玉津地区大谷集会所にて健康体操等を行っているサロンです。活動時には会員以外の方も誘われて、一緒に活動されています。

活動の中心となっている健康体操は、市の包括支援センターで教わったそうです。日常生活動作に必要な筋肉を鍛える「筋力体操」等を、毎回活動の最初に30分以上をかけて行っています。サロンで体操を始めてから1年以上が経ち、体が疲れにくくなった等、効果を実感することも多いそうです。

また、大谷地域は東西に細長く伸びた地形をしており、東側に住む方と西側に住む方とは同じ地域で生活していても会う機会がめったになかったようで、サロンを始めてから交流の機会が増えたことを皆さん喜ばれています。

今後もサロン活動を続け、健康な体づくりと地域住民間の交流を、いつまでも続けていくことを目標とされているそうです。

取材日 11月29日(木) 10:00~ 大谷集会所



## 「ふれあい・いきいきサロン」研修会について



今年度のふれあい・いきいきサロン研修会を、2月26日(火)に開催する予定です。詳細につきましては各サロンへ追ってご連絡いたしますので、ぜひご参加いただけますようよろしくお願いいたします。

また、年度末には報告書等を提出していただきますので、毎回の活動の参加人数や出納簿等の確認等、書類作成のための準備をお願いいたします。

# 丹原

サロン設立：平成20年4月

## いきいきフレンド

開催日：1回/月  
対象者：下町地域の方  
会員数：13名  
会費：300円/月

活動内容  
健康体操  
料理・食事会  
地域行事への参加  
シネマ鑑賞会の開催等

開催場所  
丹原町下町集会所



下町集会所にて活動されている、自治会等で役員をされていたり、地域のお世話をされている方が多く所属されているサロンです。

体操や料理等の活動だけでなく、高齢者の方を対象に手作りのイスを作製して配ったり、地域の方を誘ってのふれあいシネマ(西条市社協地域福祉事業)鑑賞会を開催したりと、地域内の交流を目的とした活動も多く行っています。その他にもサロンで地域行事(七夕祭り、人権同和教育勉強会等)へ参加したり、敬老の家事業の際には料理や出し物の準備を手伝ったりと、地域の方々と接する機会を積極的に持てるよう心掛けられているそうです。

サロンを通しての交流がきっかけで、地域に出てくる機会が増えた方もおられるようで、地域内の交流やつながりも増えてきています。地域の方が喜ばれているのを見るのがうれしく、それが活動の楽しみになっているそうです。

取材日 12月17日(月) 11:00~ 丹原町下町集会所



寒い冬は要注意!

### 血压安定・高血圧を予防する健康レシピ!

暖かい所から急に寒い所に行くなど、体の急激な温度変化は血圧上昇の大きな要因のひとつです。そのため、外気の下がる寒い冬は高血圧になりやすく注意が必要です。高血圧の恐ろしい点は、常に大きな圧力が血管壁にかかり血管壁を傷めているにもかかわらず、自覚症状の薄いこと。そのため、気づいた時には深刻な状況になってしまうことが多々あります。高血圧のメカニズムを把握し、血管壁に負荷がかからないような生活をしましょう。

食生活では、まず塩分の取り過ぎに注意すると同時に、血管を丈夫にする良質なたんぱく質、血圧を下げる働きのあるカリウム・マグネシウム・カルシウム、食物繊維などを十分に取ることが大切です。

### 納豆とマグロのエスニック春巻き



マグロやねぎで効果アップ!



#### ●作り方

- ① マグロは細かく刻む。
- ② ワカメは水で洗い、細かく刻む。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ ボウルに納豆とねぎを入れよく混ぜ、マグロとワカメを加え混ぜる。12等分に分ける。
- ⑤ 春巻きの皮を4等分にし④を包み込む。巻き終わりに水溶き小麦粉をつけとめる。同じ物を12本作る。
- ⑥ ★を合わせて調味液を作る。
- ⑦ フライパンにごま油を熱し、春巻きを揚げる。

#### 材料 (2人分) ingredients

納豆	90g
マグロ	80g
ワカメ(塩蔵)	10g
ねぎ	15g
春巻きの皮	3枚
レタス	適量
ごま油	適量

しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
赤唐辛子	少々
水溶き小麦粉	適量



#### ★ 納豆、ワカメの栄養や働き

納豆は良質なたんぱく質を持ち、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどをバランスよく含んだ血圧安定に有効な食べ物です。ワカメに含まれるカリウムやアルギン酸が体内の余分な塩分を排出して、高血圧や動脈硬化の予防に働きます。

### ホタテとかぶの炊き合わせ



ホタテのタウリンが血圧正常に働く!



#### ●作り方

- ① ホタテはよく洗い、水気をきる。
- ② かぶは皮をむき、4等分に切る。
- ③ しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ④ 鍋に★とかぶを入れ2～3分煮る。
- ⑤ ④にホタテ、しめじを入れ、中火で約10分煮る。
- ⑥ かぶの葉を加え、2～3分煮る。

#### 材料 (2人分) ingredients

ホタテ	150g
かぶ	2個(200g)
しめじ	50g
かぶの葉(ゆでたもの)	50g

だし汁	1と1/2カップ
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2



#### ★ ホタテ、かぶ、しめじの栄養や働き

ホタテは高たんぱくで低脂肪のため、ダイエットに向く貝です。タウリンを豊富に含んでいるため、コレステロールを低下させ血圧を正常にする働きに優れています。かぶやしめじでカルシウムやカリウム、食物繊維を補います。かぶとしめじは抗がん作用の高い成分を含有しているため、がん予防も期待できる食べ合わせです。

### ★★ なるほど! おばあちゃんの知恵袋 ★★



ひび割れかかるとがすべすべに

### ラップパック

冷たい風と暖房がお肌の水分を奪う季節は、保湿して皮膚の健康を保つことが大切です。つるすべ肌のおばあちゃんたちが実践してきた美容法をご紹介します。

冬の乾燥でかかとはひび割れ、靴下をはくのも痛いくらい……。そんな時は入浴後、完全に水分を拭き取らないまま、保水性のあるスキンクリームを塗って、しばらくラップを巻いてしっとりさせます。ラップを取り除いてから軽く拭き取ると、ひび割れが改善します。



### 首コリが楽になるツボ!

パソコンを長時間使う人が増えるのにもなって、首コリで悩む人が増えています。ツボ押しでコリも痛みもスッキリ解消しましょう。

#### ? 首コリはなぜおきる?

首は、成人で約5kgもあるといわれる重い頭を支えているため、パソコンに向かったり、下向き姿勢、猫背など不自然な姿勢が長時間続くと、首の筋肉や関節に負担がかかります。



#### ? 首コリを放っておくと?

首コリは首の筋肉の血流が悪い状態。首コリが続くと頭部の血流まで悪くなり、頭痛や抜け毛、白髪、うつ症状などの原因になることもあります。

#### ふうち てんちゅう 風池・天柱



首のコリと目の疲れに効果のあるツボ。

●場所 「風池」は首筋のやや外側、うなじの窪みにあり、「天柱」は「風池」から親指1本分内側寄りのやや下に位置します。

●押し方 それぞれのツボを両手の親指で押しながら頭をゆっくり前後に動かします。気持ちいいと感じるまで行って。

#### こうこく 合谷



手の甲にある万能ツボ。肩コリやてのしびれなどにも効果があります。

●場所 手の甲側、親指と人さし指の骨の分かれ目のやや人さし指側にあるツボ。

●押し方 親指を「合谷」にあて、気持ちいいと感じる強さでやや強めに押しもみます。両手それぞれ約30回程度、押しはもみを繰り返します。

### こぼれ話

先日、坊ちゃん劇場へ観劇に行ってきました。・・・と言っても、皆さんにご案内している『幕末ガール』ではなくて、特別公演の完熟「一期座」(いちござ)というアマチュア劇団の舞台です。熱い思いを持つ熟年の方々が集まり、2007年9月、坊ちゃん劇場(東温市)内に誕生しました。一生の意味と東温市特産のイチゴをかけた「一期」というユニークなネーミングが印象的です。劇団の皆さんはとてもいきいきとして、プロさながらの演技でした。人生経験豊富な熟年ならではの舞台づくりを目指しているそうです。やはり生きがいを持って、何かに一生涯懸命打ち込んでいる姿は輝いていて美しいです。皆さんもサロンや日々の生活の中で、生きがいを持ってますます輝いて下さいね! (\*^\_^\*) (飯尾)