

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 34 号

平成25年3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.34



3月



サロンおいでやす



玉津

サロン設立：平成23年6月



開催日：4回/月
対象者：玉津団地の方
会員数：18名
会費：200円/月

活動内容
輪投げ
カラオケ
茶話会、食事会
清掃活動等

開催場所
玉津団地集会所



玉津団地の敷地内にある集会所にて活動されているサロンです。玉津団地内にお住まいの方々が集まり、毎週木曜日に活動されています。

サロン設立以前にも住人同士の集まりを年に2、3回程度開催していたようですが、定期的な集まりがなかったため、他地域サロンの取り組み等を参考に、平成23年の6月にサロンを設立されました。活動の際には毎回10名以上の方が集まり、玉津地区各所で盛んに行われている輪投げやカラオケ、先生をお呼びしての健康体操（月1回）を行って過ごされています。

住民同士の交流の機会が増えたことで、今まで以上にお互いのことを知ることが出来、どんなことでも話せる気のおけない仲間になったとおっしゃられました。毎回多くの方が集まるので、自然と雰囲気もにぎやかになり、お互いに元気を分け合いながら毎回元気に活動することが出来ているそうです。

取材日 1月17日(木) 13:00~ 玉津団地集会所



ふれあい・いきいきサロン関係書類の提出について



早いもので年度末の時期となりました。先日のサロン研修会でもお伝えしましたとおり、平成24年度における各サロンの活動報告書及び、25年度の助成金申請書の提出をお願いいたします。

書類の記入・提出につきまして、ご不明な点等ございましたら、西条市社協地域福祉課（☎ 0898-64-2600 担当：飯尾・宇野）または各支所までご連絡ください。

中川

サロン設立：平成20年8月



レモンちゃんクラブ



開催日：1回/月
対象者：地域の方
会員数：7名
会費：500円/年

活動内容
おしゃべり会
健康体操
手芸
料理等

開催場所
丹原町大倉集会所 他



丹原町関屋地域内にある大倉集会所等で活動されているサロンです。農業をされている方が多く、普段の活動は時間に余裕のある夜間に行っています。

大倉集会所では20年以上前より、交流や情報交換のために茶話会を月に1度開催していたそうです。支部社協よりサロン事業を紹介され、茶話会に参加していた方々を中心に新たに地域の方も誘って、平成20年8月にサロンを設立されました。年度初めに一年間のおおまかな活動計画を話し合い、手芸や折り紙、料理や健康体操など様々な活動を実施されています。

長く同じ地域で暮らしていても、普段は大勢が一堂に集まることはないため、月に1回のサロンの開催をみなさんととても楽しみにされているそうです。今後はふれ愛シネマ（西条市社協地域福祉事業）鑑賞会等も開催し、サロン会員以外の方と交流する機会も多くなりたいとおっしゃられていました。

取材日 1月20日(日) 19:00~ 丹原町関屋集会所（料理等の際のみ関屋集会所で活動）



医食同源

～食べることは生きること～



ひな祭り！ひしもち風のお寿司を作ってみませんか？



春を無事に迎えられたことを喜び、これからも皆が元気で過ごせると願う日でもあります。女の子を主役にするもよし！みんなで春を寿いでよし！この日にふさわしい食べ物や色を楽しみ、素敵に過ごしてみたいかがでしょう。



- 【菱餅の色の意味】
- 桃色(赤)……赤いクちなシの実には、解毒作用がある。赤は魔よけの色。
 - 白色………血圧を下げるひしの実が入り、子孫繁栄、長寿、純潔を願う。
 - 緑色………強い香りで厄除け効果があるよもぎ餅。健やかな成長を願う。

ひな祭りのお寿司♪ひしもち風♪



まるで
ケーキみたい♡



材料 (3個分) ingredients

- | | |
|------------|-------|
| 酢飯 | 2合分 |
| 桜でんぶ | 大さじ2 |
| 青のり | 大さじ2 |
| スモークサーモン | 2枚くらい |
| いくら | 適量 |
| ブロッコリー | 適量 |
| 玉子(錦糸たまご用) | 1個 |



●作り方

① 玉子を焼いて錦糸たまごを作っておく。ブロッコリーは塩茹で、またはレンジで加熱しておく。



⑤ ラップを敷いた上に牛乳パックを置き、一番下に緑の酢飯を下の切り込み線まで、次に白の酢飯を上への切り込み線まで、次に桃の酢飯を牛乳パックのてっぺんまでつめる。

② 酢飯を3等分して3色の酢飯を作る。
桃色(桜でんぶを混ぜる)
緑色(青のりを混ぜる)
白色(そのまま)



⑥ スモークサーモンを小さく切り重ね合わせ、写真のような花にする。



ポイント

牛乳パックを使うと簡単にひし型がつかれます♪上段の桜でんぶは鮭フレークなどに替えても。下段の青海苔は青菜などの他の緑色のものでもOKです。

③ 牛乳パックを6cmの長さに切り、2cm間隔で線を書き、はさみで切り込みを入れる。(酢飯をつめる目印にするため)

④ パックの一端を縦に切り開き、その部分をセロテープで再びとめる。その際テープを内側に折り込まないように注意。(最後に酢飯を取り出しやすくするため)

酢飯の割合 (2合)

- | | |
|----|------|
| 酢 | 大さじ3 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |

お好みで調整してね！

★★ なるほど！おばあちゃんの知恵袋 ★★



鼻づまりに

レンコンのおろし汁

2013年のスギとヒノキ花粉の飛散量は、2012年の3~7倍！しかも3~4月までピークが長引くようです。去年は軽くすんだ人も、今までかからなかった人も要注意です。鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの軽い症状なら、おばあちゃんの知恵で乗り切りましょう。

鼻づまりは呼吸を妨げて安眠を妨害します。

そんな時には、レンコン。
レンコンは血管を収縮させる作用や消炎作用があります。よく洗って皮ごとすりおろし、しぼった汁に綿棒をひたして鼻の内部にぬると、鼻づまりの症状が楽になります。



花粉症に効くツボ！

花粉が飛ぶこの季節、鼻水や鼻づまりに悩まされる人が多いのではないのでしょうか。鼻をかんでばかりいるとカサカサになってお化粧のりも悪くなります。また、鼻がつかると頭が重くなりボーッとしてきて、集中力も低下します。そんな症状をやわらげるツボ押しで、憂うつな気分を吹き飛ばしましょう。

内鼻・外鼻(ないび・がいび)

鼻づまりを解消する！



■ ツボ探しのコツ ■

外鼻は、耳の穴にかぶさるように出ている顔の輪郭に沿った小さな膨らみ、この膨らみの中央よりやや頬によったところにあります。内鼻は外鼻の裏側(耳の穴の内側)、外鼻の真裏よりやや外側にあります。

■ ツボ押しの刺激法 ■

耳の穴に人差し指を入れ内鼻にあて、外側の外鼻に親指をあて、親指と人差し指ではさみ込むようにして揉み解すように刺激します。ツボ押しの力加減は「痛気持ちいい」を基準にしてください。2~3分行います。



いきいきサロンの保険について

サロン活動中の偶然な事故・ケガなどに備え、三井住友海上火災保険株式会社の傷害保険に加入しています。(社会福祉協議会で一括契約しています) 活動中や自宅と活動場所までの往復途上で、事故が起こった場合に適応されますので、万一の事故の際は社会福祉協議会までご連絡下さい。



【保障内容】

- | | |
|-------------|--------|
| 死亡、後遺障害保険金 | 200万円 |
| 入院日額(1日目より) | 2,000円 |
| 通院日額(1日目より) | 1,000円 |

Let's ツボ押し!



こぼれ話

ひと雨ごとに暖かくなり、春はもうすぐそこまで来ていますね。花の便りも聞かれるようになり心躍る季節ですが、花粉症の私は少し憂うつです。ちょうど年度末で、サロンの平成24年度活動実績報告書と平成25年度助成金交付申請書を提出して頂く時期とも重なり、気持ちばかり焦ってしまいます。

先日のサロン研修会にはたくさんの方に参加して頂きました。『笑いヨガ』はいかがでしたか？皆さん初めから、顔がひきつることなく笑い、素敵な笑顔が印象的でした。笑いは免疫力を高め病気にかかりにくくしますし、伝染するので、サロンや地域でも活用して頂ければ幸いです。私もこの季節『笑いヨガ』で乗り切りたいと思います。(*_*) (飯尾)