

# ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 35 号

平成25年4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.35



4月



## ふれあい・いきいきサロン関係書類の提出について



新年度になりました。平成24年度の活動実績報告書及び、25年度の助成金申請書が未提出のサロンにつきましては、早急に提出をお願いいたします（締切：4月15日）。また、新年度を迎え代表者を変更された場合には、「代表者変更届」を提出していただくこととなっておりますので、あわせて提出をよろしくお願いいたします。

書類の提出等につきましては、西条市社協地域福祉課または各支所までお問い合わせください。（☎ 0898-64-2600 地域福祉課 担当：飯尾・宇野）

## 寄ろず会

## 神戸

サロン設立：平成23年10月



開催日：2回/月  
対象者：神戸地区の方  
会員数：13名  
会費：500円/月

活動内容  
食づくり（料理）  
物づくり（手芸）  
健康づくり（体操等）  
食事会等

開催場所  
神戸公民館



月に2回、神戸公民館内にて活動されているサロンです。公民館で卓球をされていた方々や、市の食生活改善推進協議会で一緒に活動をされている方々が中心となって、地域の方々の集まりの場としてサロン活動を始められました。

サロン名の「寄ろず会」は、よろず（たくさん）のことを、みんなで寄って（集まって）という意味で名付けられたそうです。「食づくり（料理）」「物づくり（手芸等）」「健康づくり（タオル体操、運動）」を活動の柱とし、それぞれの活動を得意な方が交代で講師役となり行われています。

自分の特技を生かせる場で、友人らと一緒にわきあいあいと過ごすことが、日々の楽しみであり息抜きにもなっています。普段の外出の際にも、サロンで作れそうな手芸作品や料理がないか目を配るようになったそうで、そういったものを見付けることもサロンを始めてからの楽しみとなっているそうです。

取材日 1月24日（木） 13:30～ 神戸公民館

## 飯岡

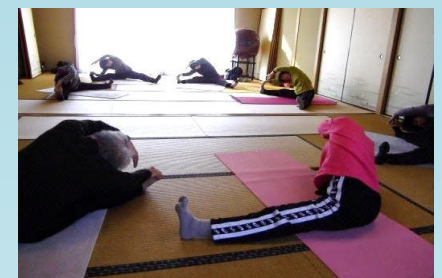
サロン設立：平成23年1月

## いきいきサロン 太極拳愛好会

開催日：4回/月  
対象者：地域の方  
会員数：9名  
会費：1,000円/月

活動内容  
健康づくり  
（ストレッチ、太極拳）  
おしゃべり会  
お茶会等

開催場所  
池の内集会所



飯岡地区内にある池の内地域の方が中心となり設立されたサロンです。毎週火曜日の午前中、健康づくりや地域の交流を目的に活動されています。

会員さんの方の中に、太極拳を長く続けており公民館等でも指導をされている方がおられるため、その方の指導のもと入念なストレッチから始まり、「練功十八法（中国で大勢の方に愛好されている健康保健体操。太極拳の準備運動等としても行われる。）」、「太極拳」と休憩を挟みながら、ゆっくりと時間をかけて体を動かしていきます。激しい動きは少ないですが、意識をしながらしっかりと体を動かしていくため、だんだんと体が温かくなってきます。

また、情報交換等のおしゃべりを楽しみにしている方も多く、毎週活動に参加することで、心身共に元気になるのを感じるそうです。他の地域からの参加者もおられ、地域内外の方との交流を深めながら活動されています。

取材日 1月29日（火） 9:30～ 池の内集会所

○ ふれあい・いきいきサロン事業は、社協会費、共同募金配分金、まごころ銀行寄付金により実施しています。





春を乗り切ろう！

### 生活習慣病を予防し、ダイエットにも有効！



4月は新しい環境や人との出会いの月。希望に胸が膨らむ一方、新たな環境への対応などで気付かぬうちにストレスを感じ、結果、体調不良を起こすことがあります。実際、体内のバランスを調整する自律神経の「交感神経」と「副交感神経」が入れ替わる時期に当たるため、春は不安定になりやすいのです。香りのある野菜を豊富に摂って心身をリラックスさせ、同時に細胞の酸化を防ぐ食生活を心がけ、冬の体から春の体に切り替わる時期を、上手に乗り切りましょう。

### タコとキムチの炒め物



タコとキムチは、  
ダイエットにも有効！



材料 (2人分)	ingredients
ゆでダコ	100g
キムチ	50g
豚こま肉	50g
にら	30g
にんじん	30g
ごま油	大さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

#### ●作り方

- ① タコは一口大に切る。
- ② キムチは軽く絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③ にらは5 cmに切る。
- ④ にんじんは薄い短冊切りにする。
- ⑤ 中華鍋に油を熱し、豚こま肉を炒め、にんじん、にら、キムチ、タコの順に炒める。
- ⑥ ⑤に★を加え、味がからむようによく炒め、器に盛る。



#### 栄養と働き

にらの硫化アリルが豚肉のビタミンB1の吸収を高めるので、疲れが取れ、食欲不振や精神安定にも効果が期待できます。キムチ、にら、にんじんはともに抗酸化力が高く、細胞の酸化を防ぎ、老化やがん予防に有効に働きます。

### にらとたけのこの卵とじ



利尿作用で、  
むくみ予防！



材料 (2人分)	ingredients
にら	100g
たけのこ(ゆでたもの・小)	1本(100g)
卵	2個
★だし汁	1カップ
砂糖	小さじ2と1/2
しょうゆ(薄口)	大さじ1
塩	小さじ1/3



#### 栄養と働き

たけのこには食物繊維とカリウムが豊富に含まれています。にらのカリウムと一緒に、利尿作用を高め、体内の余分な水分や老廃物を排出して、むくみや高血圧の予防に働きます。必須アミノ酸を含有する卵との食べ合わせは、卵に足りない食物繊維をにらとたけのこが補い、栄養バランスに優れた一品になります。卵黄に含まれるレシチンは健脳作用に優れています。

#### ●作り方

- ① にらは5 cmに切る。
- ② たけのこは縦2つに切り、穂先部分は縦の細切りにし根元部分は薄切りにする。
- ③ 卵は割りほぐしておく。
- ④ 鍋に★を入れて煮立て、②を入れて中火で3～4分煮る。
- ⑤ ④に①を広げるように乗せてさっとひと煮立ちさせ、③の卵液を中心から全体に回しかけ、フタをして弱火で1～2分煮る。
- ⑥ しばらくフタをしたまま蒸らし、器に汁ごと盛る。

### ★★ なるほど！おばあちゃんの知恵袋 ★★



#### 春のヘアケア

#### 頭皮を浄化…塩洗髪

この時期は、春の嵐で舞上がった花粉やホコリ、活発になった皮脂の分泌などで髪の毛の汚れやフケ、かゆみが気になります。

天然塩で洗髪すると、塩の浸透圧により、毛穴に詰まった脂汚れが引き出されます。すると、頭皮が浄化されてサラサラヘアに。(頭皮にできものなど炎症のある人は避けてください)

- ① 手のひらに天然塩ひとつまみを取り、少量の水を加えてドロドロの状態にする。



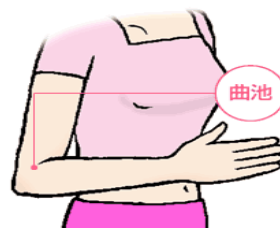
- ② ①を髪全体になじませてから、頭皮をよくマッサージし、湯で洗い流す。

### 顔のむくみをとるツボ！

歓迎会やお花見などお酒を飲む機会が多いこの季節、つい水分を取りすぎて、翌朝、顔がむくんでしまうこともあるでしょう。これは腎臓の働きが低下したためです。そこで腎臓の働きを活発にするとともに、顔の新陳代謝をよくするツボでシャープな輪郭を取り戻しましょう。

小顔効果も期待できます！

#### 曲池(きょくち)



#### ■ツボ探しのコツ■

肘を軽くまげた時にできるシワの先端、くぼみようになったところです。押さえるとジーンとした痛みを感じます。

#### ■ツボ押しの刺激法■

肘を軽くまげ、曲池を親指で骨に向かって押すよう揉みます。痛気持ちいいを目安にしてください。2～3分行ないます。※このツボは、むくみの解消だけでなく、ニキビや吹き出物といったトラブルにも効果があります。

### 梅・桃・桜の違いって？

いずれも一重のものは花びらが5枚ですが、見分けるポイントは、花の付き方と花びらの形です。



#### 【梅】

- ・花柄(かへい)がないので、枝にくっつくように花が咲く。
- ・花芽が1節につき1個なので、たわわに咲くのではなくスカスカした感じ。
- ・花びらの先が丸い。



#### 【桃】

- ・花柄がひじょうに短く、枝に沿うように花が咲く。
- ・節の中央に葉芽があり、その両側に花芽が1個(つまり1節につき2個)なので、梅よりも華やかに見える。
- ・花びらの先が尖っている。



#### 【桜】

- ・花柄がひじょうに長く、枝からこぼれんばかりに花が咲く。
- ・花芽が房状についているので、花数が多くとても華やか。
- ・花びらの先が割れている。



Let's ツボ押し!



理想的な輪郭

### こぼれ話

一年経つのは、本当に早いですね。桜の花の開花も例年より早かったので、より一層早く感じます。サロンでお花見はされましたか？地域には、隠れた穴場もあると思いますので教えて下さいね。

さて、今年も坊ちゃん劇場より案内を頂きました。今年度の公演は、奇想天外★歌舞音曲劇(ミュージカル)『げんない』です。江戸時代中頃に夢を追い求めて自由に生き、多彩な才能を発揮した平賀源内のお話です。期間が限られていますが、興味のある方は是非この機会にご覧になられて下さい。

平成25年度も、会員の皆さんで幅広い活動計画を立て、多様で有意義なサロンを楽しんで下さい。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。(飯尾)

