

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 36 号

平成25年5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.36



5月

ひまわり



氷見

サロン設立：平成18年5月



開催日：1回/月
対象者：地域の方
会員数：13名
会費：100円/月

活動内容
料理、お菓子作り
頭、指の体操
レクリエーション
情報交換等

開催場所
新町集会所



平成18年に設立された氷見地区のサロンです。代表者の方々が中心となり地域の方々に声をかけ、高齢者の集まりの場として設立されました。毎月一度集会所に集まり、頭・指の体操や料理、お菓子作りを行って過ごされています。

以前は地域との関わりが少なかった方も、サロンへの参加をきっかけに知り合いが増え、普段の交流も増えてきているそうです。また新町地域では「ひまわり」さんの活動を参考に、会員さんの息子さん達が中心となって地域内の30~40代前後の男性による集まりも行われるようになったそうで、サロンをきっかけに地域の輪が広がってきているとおっしゃられていました。

多くの方が毎月の活動を楽しみにしており、サロンが定期的に行われていることで、自宅にこもりきりになることも減ったそうです。今後も地域の交流、支え合いの場としてサロン活動を続けていきたいとおっしゃられていました。

取材日 3月2日(土) 14:00~ 新町集会所

ふれあい・いきいきサロン便り「すまいる」の取材について



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)

石根

サロン設立：平成20年11月

大郷あたごグループ



開催日：2、3回/月
対象者：地域の方
会員数：10名
会費：100円/月

活動内容
手芸（粘土細工等）
銭太鼓の練習
敬老会の開催
季節の行事等

開催場所
小松町大郷集会所



旧小松町石根地区内にある、大郷集会所にて活動されているサロンです。粘土細工等の手芸や銭太鼓の練習を毎月2、3回程度行われており、出来上がった作品や練習の成果を地域の文化祭で披露されているそうです。

また普段の活動の他に、年に1度地域の方をお招きして、敬老会を開催されています。会員さん手作りのお弁当で会食をしたり、レクリエーションや写真を使った色紙（写真下段右）作りをして過ごされるそうで、毎回20名以上の参加があるそうです。参加者の中には、毎年の敬老会で撮影した写真を自宅に飾って喜ばれている方もおり、大変好評な行事となっています。

敬老会を開催したり、文化祭等の地域行事へ参加することで、会員さん以外の方と接する機会も多く、たくさんの方との交流がサロン活動の楽しみのひとつとなっているそうです。

取材日 3月8日(金) 10:00~ 大郷集会所



春の紫外線は強烈

紫外線の活性酸素から肌を守るレシピ！



紫外線を浴び続けていると、シミやシワの原因や、白内障や発がんを引き起こす等の健康被害の引き金になるといわれています。紫外線が体内の酸素を「活性酸素」という不安定で攻撃的な酸素に変身させてしまうことが大きな要因となっています。体内で発生した活性酸素は、「細胞を酸化」させていきます。予防するには紫外線対策と同時に、抗酸化力のある物質（ビタミンE、ビタミンC、カロテン、ビタミンB2などのビタミン類や、セレンやポリフェノールなど）をたくさん摂るような食生活をする事です。紫外線を浴びやすいこれからの季節には、抗酸化力の高い食べ物を積極的に摂り、活性酸素をやっつけて肌や眼を守りましょう。

ウナギのカレー焼きと細切りキャベツのどんぶり



ウナギとカレー粉で抗酸化力を強化！



材料 (2人分)	ingredients
ウナギ(白焼き)	1本
キャベツ(中葉)	2枚
ごはん	茶碗2杯分
ごま油	大さじ1
A { カレー粉	小さじ1
小麦粉	小さじ2
B { カレー粉	小さじ1/2
パン粉	大さじ2
ウスターソース	適量

●作り方

- ① Aに水を適量加えて水溶き小麦粉を作る。
- ② ウナギは半分に切り、刷毛で両面に水溶き小麦粉を塗る。
- ③ ②のウナギ両面にBをしっかり付ける。
- ④ フライパンにごま油を熱し、ウナギを入れ、両面をこんがり焼く。
- ⑤ キャベツは細切りにする。
- ⑥ どんぶりにご飯をよそい、上にキャベツの細切りを乗せ、食べやすい大きさに切ったウナギを盛り付け、ウスターソースをかける。



栄養と働き

ウナギにはビタミンEやA、セレンが豊富に含まれています。ポリフェノールを含んでいるカレー粉をプラスして、抗酸化力を高め、活性酸素を予防します。ビタミンCが豊富なキャベツと一緒に食べ合わせることで、ビタミンEの効力を強化します。免疫力が強化され、美肌効果にも優れた一品です。

ピーマン・大豆・ミニトマトの味噌ナッツ漬



生活習慣病の予防にも！



材料 (2人分)	ingredients
ナッツ (落花生、アーモンド、くるみ、松の実など)	30g
ピーマン	1個(40g)
大豆(煮たもの)	50g
ミニトマト	5個
ごま油	少々
だし汁	大さじ3
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1



栄養と働き

ビタミンE含有の高いナッツ、カロテンやビタミンCが豊富なピーマン、リコピンやビタミンCを含むトマトは、抗酸化力に優れ、老化や生活習慣病の予防に効果の高い食べ合わせです。味噌をプラスして、抗酸化力をさらに高めます。美肌効果や免疫力強化に優れた一品です。

●作り方

- ① ナッツは粗く刻み、すり鉢で粗めにする。
- ② 鍋に★を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせ、冷ます。
- ③ ピーマンは種を取り、5mm幅の輪切りにし、ごま油でさっと炒める。
- ④ ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ⑤ 容器にピーマン、トマト、大豆、ナッツを入れ、②を回しかける。フタをして約1時間、冷蔵庫で漬ける。(一晩漬けると味がしっかりつく)

★★ なるほど！おばあちゃんの知恵袋 ★★



疲れリセット術

目の疲れにもいい クコ酒

活動的に飛び回っているのに、いつも元気な人はどうやって疲れを回復しているのでしょうか。とっておきの疲労回復法をお伝えします。

中国では昔から、薬膳料理にも使われてきたクコの実。血中コレステロールや中性脂肪値の降下作用のほか、眼精疲労にもよいとされています。そのエキスを手軽にとるにはクコ酒にするのが一番です。疲れを感じた時に盃1杯くらいをお湯か水で割って飲むと、疲労回復によいです。

【作り方】

乾燥させたクコの実100gに果糖または砂糖50～100gを加えて、ホワイトリカー1リットルに漬けます。そのまま冷暗所に置けば、2～3カ月で飲めるようになります。

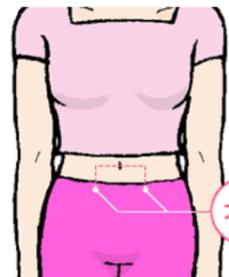


便秘を解消するツボ！

悩みのタネは便秘という人が多いようですね。原因として食生活が大きく関わっています。それは、日本人が世界で一番腸が長いからです。だから、ぜんどう運動を活発にする繊維の多い食品が必要なのです。食生活の改善とともにツボを刺激して、胃腸の働きを活発にさせ不快な便秘を解消しましょう。

大巨(だいてい)

たかが便秘？されど便秘！



大巨

■□ ツボ探しのコツ □■

おへそから左右に指2本半分外側のラインと、同じく指2本半分下に下がったラインが交わったところにあります。便秘の人はかなり硬くなっているのわかります。

■□ ツボ押しの刺激法 □■

非常に硬いので、どちらか片方のツボを、右手と左手の人差し指と中指を重ねて押し揉むように刺激します。この時、女性は右手が下にくるようにします。1～2分、痛気持ちいい程度の力で行ないます。ついつい強く押さえずぎてしまうので注意しましょう。



Let's ツボ押し!



こぼれ話

緑鮮やかな、うるわしい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

私は先日、職場の同僚らと河原津へ潮干狩りに行ってきました。この日はアサリではなく、初めての『マテ貝採り』です。採り方を紹介しますね。

- ① 鍬で削り、穴があったら塩を入れる。
- ② 待つことしばし・・・
- ③ すかさず掴み引き抜く。

殻は柔らかく、マテ貝が逃げ出すのでコツが要りますが、モグラたたきゲームのように、あちこちでニョキニョキ出てくるので、童心に帰り興奮してはしゃいでしまいました。

潮干狩りは、ゴールデンウィーク頃の風物詩の一つですね。幼い頃の思い出も蘇り、楽しいひと時でした。五月晴れの好季節、サロンや地域でも楽しい思い出を沢山増やして下さいね。(飯尾)

