

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 37 号

平成25年7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.37



船屋なでしこサロン

玉津

サロン設立：平成24年5月



開催日：4回/月
対象者：地域の方
会員数：13名
会費：500円/月

活動内容
カラオケ
健康体操
茶話会
地域行事への参加 等

開催場所
船屋集会所



玉津地区にある船屋集会所にて活動されているサロンです。毎週水曜日に行われているカラオケの練習は、サロン代表の方が先生となって行われます。練習の成果は地域の文化祭等の行事や発表会で披露されているようで、そういったイベントで披露することが目標や生きがいであり、毎日の暮らしの中での大きな楽しみとなっているようです。

その他にも健康体操や茶話会、地域の清掃等様々な活動を精力的に行われています。また昨年度は地域の方との懇談会（50名が参加）を開催し、認知症予防に関する寸劇を見たり、東日本大震災復興支援についての報告を聞き、災害が起きた際の地域の中での支え合い方について話し合いを行ったそうです。

サロンを通して日々の健康と楽しみ、そして地域の中で互いに支え合える関係作りを行っています。

取材日 4月10日(水) ☀️ 13:00~ 船屋集会所

サロン便りすまいるの発行について



いつもふれあい・いきいきサロン便り「すまいる」をご愛読いただきありがとうございます。この度サロン便り「すまいる」の発行を、今までの毎月発行（年12回）から奇数月発行（年6回）へ変更しましたのでよろしくお願いいたします。

サロン便り「すまいる」へのご意見や感想、取材のご希望等ございましたら、西条市社協地域福祉課（担当：宇野、飯尾）までご連絡をお願いいたします。

玉津

サロン設立：平成20年11月

悠友サロン

開催日：1回/月
対象者：地域の方
会員数：8名
会費：200円/月

活動内容
料理、お菓子づくり
手芸
健康体操
福祉施設の訪問 等

開催場所
市塚集会所



同じ地区内に暮らされている同級生らで設立されたサロンで、市塚集会所にて活動されています。

年度初めに一年間の計画を立てて、料理や手芸、健康体操等様々な活動をされています。また、サロン活動を行う上で「何かひとつでも地域のためになることを」と考え活動されているようで、年度末の時期には集会所の大掃除や障子の張り替えを行ったり、サロンでお菓子や手芸作品を作った際には、地域の福祉施設を訪問し、出来上がったものを寄贈しているそうです。

現在は月に1度のペースで活動されていますが、今後は毎月の活動数を増やしてウォーキングや輪投げ等体を動かす機会を増やしていければと考えているそうです。自分たちに合った活動内容やペースで活動することで、住み慣れた地域で元気に過ごしていければとおっしゃっていました。

取材日 4月16日(火) ☀️ 11:00~ 市塚集会所



熱中症予防に！

夏野菜で夏バテや紫外線に負けない体を作しましょう！

最盛期の夏を迎え、陽射しは強く、体力の消耗も激しい時期です。暑さで食欲が落ちるため、のどごしのよい麺類を取ることが多く、そのため糖質過多になりやすい時期です。

強い陽射しで体も酸化しやすく、こんな時期だからこそ、抗酸化力の高い野菜を食べましょう。トマトの赤い色のリコピンは、抗酸化力が強く抗ガン効果の高いことで有名です。畑に根を張ったトマトはどんなに暑くても動くことができません。太陽の光熱で自分の身が酸化していくのを防ぐために、真っ赤な色で自分の身を守ります。なすの紫黒色のナスニンや抗酸化力の高いカロテンを多く含有する緑黄色野菜も同様です。

なすとオクラのサバカレー



オクラが、サバのたんぱく質の吸収をアップ



●作り方

- ① オクラはヘタの部分を切り落とし、さっとゆでておく。
- ② なすはヘタの部分を切り落とし、乱切りにして水に放す。
- ③ サバは2cm幅の斜め切りにし、片栗粉をまぶして、カラッと揚げておく。
- ④ 玉ねぎとトマトは1cm角に切る。
- ⑤ にんにくとしょうがは薄切りにする。
- ⑥ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、②と⑤を加えてさらによく炒める。
- ⑦ ⑥に3カップの水（分量外）、野菜ジュース、トマト、ローリエを加えて弱火でコトコト煮る。
- ⑧ ⑦の水分が半分になったら、カレールウを加えて溶かしソースとしょうゆを入れ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑨ ⑦に①と③を加え、さっと煮立て全体に味をなじませる。

材料（2人分）	ingredients
オクラ	10本
なす	1個
サバ(3枚おろし)	片身分
玉ねぎ	1個
トマト	1個
にんにく	1片
しょうが	1片
ローリエ	1枚
野菜ジュース (トマトジュース)	1缶 (190g)
カレールウ	50g
ソース・しょうゆ	各大さじ1/2
塩・こしょう	適量
サラダ油	大さじ1と1/2



栄養と働き

サバは昔から消化・吸収の優れた栄養魚として、体力の落ちた時に食べられていた魚です。旬のサバには栄養素がたっぷり。オクラとの食べ合わせはたんぱく質の消化を高める効果があります。トマトの酸味とカレー粉の辛みが食欲を増進させ、体力のつく一品です。

納豆とさやいんげんの白和え風



食欲がない時に
おすすめ！！



●作り方

- ① さやいんげんは熱湯でゆで、斜め細切りにする。
- ② にんじんは細切りにし、熱湯でさっとゆでる。
- ③ 豆腐は布巾に包み、手でよく水気を絞り、すり鉢でする。
- ④ ③に★を加えよくすり混ぜる。
- ⑤ 納豆はよく混ぜて糸を引かせる。
- ⑥ ④に納豆、さやいんげん、にんじんを入れ、よく混ぜる。



栄養と働き

さやいんげんに含まれる不溶性の食物繊維がコレステロールの排出に働き、にんじんのカロテンや豆腐に含まれるレシチンが脳梗塞の予防に働きます。納豆も豆腐も消化吸収がよいので、夏バテ気味で食欲のない時や、胃腸の弱い人におススメです。

★★ なるほど！おばあちゃんの知恵袋 ★★



安眠枕は健康のパートナー 気分に応じて選べる ハーブ入り枕

高機能の枕が花盛りですが、おばあちゃんたちは昔から身の回りのものを使って枕にさまざまな工夫をしてきました。快眠以上の効果をもたらすアイディア枕をご紹介します。

心身の疲労感を取り、リラックスするのに役立つハーブ。鎮静効果のあるハーブを袋に入れたものを、枕や枕カバーの中に入れます。「カモミール」は安眠によくと言われる代表的なハーブ。花を乾燥させたものを袋に入れると、よい香りでぐっすり。

「ラベンダー」の香りは鎮静効果があるので、イライラして寝苦しい時に、気分が落ち着いてよく眠れます。ほかに、気分をリラックスさせてくれる「ローズマリー」もおすすめです。枕元に置くだけでもよいようです。



不眠を解消するツボ！

寝つきが悪い人にとって蒸し暑いこの時期は、なかなか辛いのではないのでしょうか。眠れないことに意識がいきすぎると、ますます眠りから遠ざかってしまいます。こんな時は、興奮している神経をリラックスさせるツボ押しで慢性不眠から抜け出しましょう。

失眠穴(しつみんけつ)

羊が1匹、羊が2匹、羊が3匹、
羊が4匹、羊が5匹・・・



■ ツボ探しのコツ ■

足の裏、かかとの真ん中にあります。

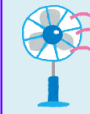
■ ツボ押しの刺激法 ■

布団に仰向けに寝て両手を体の脇に添うように置きます。両足の膝を立てて、かかとを布団にこすりつけます。ゆっくりとした呼吸で行ないます。眠気が起きたら、そのまま眠ります。



小物や心がけて暑さ対策

- 夏本番です！ちょっとした心がけで、暑さを撃退しましょう。
- ◆薄着…通気性のよい麻素材の服などいいですね。
- ◆霧吹き…霧吹きで水を体に噴きかけ扇風機にあたると、気化熱で涼しく感じます。扇風機にも霧吹きをかけ、霧じりの風を体にあてればより涼しくなります。
- ◆お風呂で汗を流す…湯船にお湯を溜めておき、こまめに入って汗を流す。夏用の入浴剤などを入れると清涼感が得られます。
- ◆すだれ…窓際やベランダにすだれをつるして日光の直射を防げば、日中の部屋の温度の上昇を抑えられます。
- ◆インテリア…窓際に観葉植物を置いたり、ブルー系のインテリアで揃えると、視覚的に清涼感を感じます。暖色系と寒色系の体感温度は、約3度も違うと言われています。
- ◆風鈴…風鈴の音色は脳内にα波が発生してリラックス効果が生まれます。小川のせせらぎや小鳥のさえずりにも同じ効果があります。
- ◆早起き…比較的涼しい午前中に用事を済ませます。



風鈴やすだれといった、日本らしい品物は、夏を涼しく過ごすための先人の知恵。ぜひお試しあれ。



Let's ツボ押し!



ごぼれ話

毎日、蒸し暑いですね。これからが夏本番！こまめに水分補給と休養と栄養をとって、乗りきって下さいね (^o^)/
先月私は、坊ちゃん劇場へ『げんない』を観に行ってきました。

讃岐・高松藩出身で江戸時代中期の博物学者、作家、陶芸家、発明家として才能を発揮し、日本のレオナルド・ダ・ビンチと称される平賀源内が主人公です。波乱万丈の人生をユーモラスに描いており、時代劇ですが・・・奇想天外で、ちょっと不思議な世界に誘って下さいました。日常を忘れ別の世界に浸れることは観劇の醍醐味ですね。

「夢は追うことに意味がある！」忘れかけていた生きるヒントをもらった気がします。

今年の暑い夏は、涼しい劇場で観劇してみたいかたがでしょうか？ (飯尾)



サロン活動充実のため、会員数10名以上を目指しましょう。