

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 6 号

平成21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
TEL0898-64-2600

サロン紹介

No.6



楠南パッチワークグループ

【活動内容】

開催場所	楠会堂
開催日	2回/月(第3・4月曜)
参加対象者	高齢者を中心
参加人数	6名
会費	1,500円/年間

- ・パッチワーク(ポーチ、手提げ袋)
- ・小物作り(コースター等)
- ・茶話会、誕生日会
- ・花植えボランティア



取材日 3月23日(月) ☀️ 13:30～ 楠(楠南)

ウォーキング仲間が中心となりサロンを設立し、パッチワークを始めました。手始めはキットを買ってポーチを作り最近ではバッグを作ったそうです。この日は一年間の作品を持ち寄っての座談会です。ストラップからエプロンまで、たくさんの素敵な作品が並べられており「何だかバーゲンセールみたいだね」と皆さん笑顔です。

「縫い目をそろえ、返し針で角を合わせるが大変だけど、おしゃべりしながら、手と口を動かすことはストレス解消になるのよ」と参加者の声。手縫いで根気がいりますが、手馴れた皆さんには心地よいストレスで、できあがりの喜びの方が大きいようです。



着物や帯が趣のあるバッグに変身!

地域に少しでも役立ちたいと花植え活動もしています。



水たまりいきいきサロン

【活動内容】

開催場所	来見水溜地蔵
開催日	1回/月(毎月24日)
参加対象者	地域住民
参加人数	12名
会費	500円/年間

- ・清掃
- ・茶話会
- ・旬のおやつ作り
- ・手芸(三角巾・エコたわし)

地震や干ばつで苦しむこの地に地蔵尊は建てられました。数度の再建を経て、1979年に建てられた現在のお堂をサロンが中心となり地域の方で管理しています。



取材日 3月24日(火) ☀️ 12:00～ 丹原町来見(くるみ) 在所(ざいしょ)



毎月24日は「水溜地蔵」の縁日です。日頃の感謝の気持ちをこめて、お堂の清掃をします。その後、窓から見える『陽春(市指定天然記念物の桜)』で少し早いお花見です。「今日は、あなたに会いに来たのよ」と冗談めいた会話や愛嬌のある笑顔で、お酒は入っていないのにダジャレの歌も飛び出し、終始笑い声が絶えませんでした。



～陽春(ヨウシュン)について～

平成2年にソメイヨシノの変異株としてこの地で発見されました。花は中輪、一重咲きで淡紅色。この日、見事な花を咲かせていました。

次回のサロンは、お供え物にもなるし、おやつにもなるということで『よもぎもち』作りのようです。「食べてばっかりだね」と参加者の声にどっと笑いがおき、笑顔いっぱいの日でした。

ふれあい・いきいきサロン代表者等変更届について

平成21年度が始まりました。事業計画書等の提出は必要ありませんが、各サロンで大まかな年度の事業計画をたてて、今年度も充実したサロン活動をお願いいたします。

また、代表者等の変更やサロンについての問い合わせがありましたら、お気軽に西条市社会福祉協議会(各支所または地域福祉課)までご連絡ください。



徳出七日会

【活動内容】

開催場所	鳳耘庵・徳出集会所
開催日	1回/月(毎月7日)
参加対象者	老人クラブ女性会員
参加人数	8名
会費	1,110円/月

- ・参拝して読経、御詠歌を唱える
- ・会食懇談会
- ・集会所の掃除、墓地の草引き
- ・カラオケ、折り紙等



取材日 4月7日(火) ☀️ 13:30～ 丹原町徳能出作(鳳耘庵:ほうんあん)

名前のとおり、徳出七日会は毎月7日に鳳耘庵を参拝し御詠歌を唱えています。庵は寛延(1748～1751)の時代に建てられたそうで、約30年前に現在の場所になり、地域の30数世帯が当番制で毎朝お茶とご飯をお供えし参拝しています。また、三年に一度のご開帳は地域の大会で盛大に行われるそうです。(次回は平成23年5月上旬にご開帳予定)



参拝後は、隣接する集会所で会食をしながらの親睦会です。気軽な雰囲気なのでつい時間を忘れてしまい、お手玉作りが次回になったそうです。「今後もサロン活動を通して、より一層地域の絆を大切にしていきたいわ」との抱負を伺いました。



寿会

【活動内容】

開催場所	光下田集会所・千人塚
開催日	2回/月
参加対象者	高齢者を中心
参加人数	14名
会費	200円/月

- ・千人塚の清掃(毎月)
- ・食事会(草もち、お寿司等)
- ・手芸(雛人形等)
- ・いもたき会、クリスマス会
- ・輪投げ、ダーツ等



取材日 4月15日(水) ☀️ 10:00～ 丹原町田野上方(光下田:こうげだ)

毎月1日は地区の『千人塚』の清掃で、15日は集会所でサロン活動をしています。今日は集会所で、皆さんと共に手芸作品(雛人形やふくろうのリース)も出迎えてくれました。10時頃から昼食(ぜんざい、酢の物、サラダ等)を作り皆で食しました。

食後は折り紙や広告紙を使いツルやゴミ入れ等を作りました。手先を動かしながらおしゃべりにも花が咲きます。「これはいいのかな?」と洗顔せっけんの話も飛び出し「しわや手荒れ、腰が曲がっているのは勲章よ!!!」と話す皆さんは、お肌つるつるで笑顔もピカピカでした。



～千人塚～
きれいに手入れされています。大きな『えのみ木』が目印です。



輪投げ大会です。賞品(ティッシュ)が懸かっているので、一投にも力が入ります。

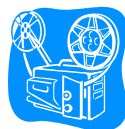
ふれ愛シネマ事業について

この事業は、懐かしの映画等の視聴をとおして市民が集うことで、地域コミュニティの醸成による豊かな地域づくりを促進し、ふれあいあふれる地域福祉を推進することを目的とします。

- ★ サロン活動や地域の行事で是非活用くださいませ。
- ★ 2週間前までに申込み（別紙 利用申請書）をお願いいたします。
- ★ 社協職員が機材（DVDプロジェクター、スクリーン、スピーカー等）を持参し上映いたします。



映画リスト



映画題名	主な出演者	上映時間	制作年
細雪	轟夕起子、山根寿子、高峰秀子	145分	昭和25年
鞍馬天狗 角兵衛獅子	嵐寛寿郎、美空ひばり、月形龍之介	91分	昭和26年
君の名は（第1部）	佐田啓二、岸恵子、淡島千景	128分	昭和28年
ローマの休日	オードリー・ヘプバーン グレゴリー・ペック	118分	昭和28年
東京物語	笠智衆、東山千栄子、原節子	135分	昭和28年
二十四の瞳	高峰秀子、天本英世、夏川静江	156分	昭和29年
七人の侍	三船敏郎、志村喬、稲葉義男	207分	昭和29年
伊豆の踊子	美空ひばり、石浜朗、片山明彦	98分	昭和29年
太陽の季節	長門裕之、南田洋子、石原裕次郎	89分	昭和31年
ビルマの豎琴	三國連太郎、安井昌治、北林谷栄	116分	昭和31年
喜びも悲しみも幾年月	高峰秀子、佐田啓二、中村賀津雄	160分	昭和32年
無法松の一生	三船敏郎、高峰秀子、芥川比呂志	108分	昭和33年
忠臣蔵	長谷川一夫、京マチ子、三益愛子	164分	昭和33年
青い山脈	吉永小百合、浜田光夫、高橋英樹	100分	昭和38年
愛と死をみつめて	浜田光夫、吉永小百合、笠智衆	117分	昭和39年
眠狂四郎 円月斬り	市川雷蔵、浜田ゆう子、東京子	85分	昭和39年
氷点	若尾文子、船越英二、安田道代	97分	昭和41年
男はつらいよ（第1作）	渥美清、倍賞千恵子、前田吟	91分	昭和44年



アンケートにご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。上位25作品のうち、購入可能な18作品を準備いたしました。ご希望に添えなかった方は、申し訳ございませんでした。

いきいきレシピ

*** 胃腸が丈夫になり、体力回復・増強に効果があります ***

そらまめの鶏バーグ照り焼き

高血圧や動脈硬化の予防にも
良いですよv(^^)v



【材料】(2人分)

そら豆（さやを取り除いたもの）	100g
鶏ひき肉	200g
サラダ油	小さじ2
A おろし玉ねぎ	大さじ1と1/2
砂糖、しょうゆ	各小さじ1
片栗粉	大さじ1
牛乳	大さじ4
B 砂糖、みりん、酒	各大さじ1
しょうゆ	小さじ4

付け合わせ（ブロッコリー）



【作り方】

- ① そら豆は熱湯に入れてかためにゆで、皮をむく。
- ② ポウルに鶏ひき肉、Aを入れて、ネバリが出るまでよく練り混ぜる。
- ③ ②にそら豆を加え、4等分して平らに丸める。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べ入れ、中火でじっくり焼く。
- ⑤ 焼き色がついたらひっくり返し、両面をこんがり焼く。
- ⑥ ⑤にBを加え、味をからめ照りよく仕上げる。

☆そらまめのポイント

▽ビタミンB群は紫外線に当たると分解するので、サヤ入りを買う方がよいです。
▽皮の部分にも薬効が含まれているので、皮をむかずに料理する方が薬効が高まります。
▽「おいしいのは3日間」といわれるほど鮮度の落ちるのが早いので、すぐに食べましょう。

そら豆は胃腸を強化して消化を促進する働きがあり、消化吸収のよい鶏肉と組み合わせると、胃腸を丈夫にし、体力回復や増強に優れた働きをします。豊富なビタミンB2が代謝を高めて不要な脂肪を体内から取り除きます。玉ねぎをプラスすることで、その効果がさらに高められ、高血圧や動脈硬化などの予防も期待できます。

ボランティアセンターより

西条市社協ボランティアセンターでは、各種ボランティア講座を開催し、ボランティアの養成をしていますが、この度、下記の日程でボランティア入門講座を開催いたします。

この講座では、『ボランティアってな～に？』というテーマでコーディネーターより説明を行い、その後、ミニ車イス体験やミニ手話体験を行います。地域で活躍するボランティアさんとの交流も予定しています。サロン活動をされる上で役立つ情報もあるかと思っておりますので、関心のある方は、ご参加下さい。

【ボランティア入門講座】

- ★東予会場 6月3日(水)13:00～15:30 於)東予総合福祉センター
- ★西条会場 6月19日(金)13:00～15:30 於)総合福祉センター

参加を希望される方は、準備の都合上、ボランティアセンター(吉岡)までお申込下さい。
連絡先 ☎ 0898-64-2600



編集後記

若葉が鮮やかで、さわやかな気候になりました。サロン活動もやりやすい時候ですね。梅雨に入るまでに是非野外活動等にも挑戦してみてくださいね。

今回の取材では、皆さん信心深いことがよくわかりました。普段から「おかげさま」という感謝の気持ちを忘れず、お参りして拝んだり、奉仕作業をする事の大切さを教えていただきました。困った時だけ神だのみをする、無信心な私は反省いたしました。

