

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第7号

平成21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
TEL0898-64-2600

サロン紹介

No.7



グループ金木犀

【活動内容】

開催場所	東町三丁目集会所
開催日	1回/月(第3月曜)
参加対象者	山車を愛する子供達の親
参加人数	8名
会費	500円/月

・清掃・体操・料理

・ビデオ鑑賞

・外出・外食

・手芸(ポシエット・ランチョンマット)



取材日 5月18日(月) ☀️ 13:30~ 東町(西条)

西条祭りのだんじりを愛する子供や孫つながりの、自営業の奥様方が集まり世代間交流をしています。この日は、お気に入りのアグロステンマをはじめ、シオン、ブルーサルビア、マリーゴールド、ペチュニア、カランコエ・・・約10種類の季節の花を思い思いに鉢に寄せ植えします。同じ草花なのにそれぞれセンスが光り、まったく違ったものに見えます。鉢植えだけでなく、ペットボトルや牛乳パックを利用したフラワーアレンジメントも作りました。工夫を凝らした寄せ植えは、目に美しく心も癒されます。



サロンを設立するまでは、挨拶程度のお付き合いだったのが向こう三軒両隣仲良しになっています。今では『グループ金木犀』の名前も知られ、普段から自治会と持ちつ持たれつの関係で連帯感が出来上がっています。頼まれていただんじりの縫い物等も準備万端整い、後は祭り本番を待つのみだそうです。金木犀の香りが漂う祭りの時季が待ち遠しいですね。



広江健康クラブ

【活動内容】

開催場所	広江ふれあい公園
開催日	毎日(日曜と雨天以外)
参加対象者	地域住民
参加人数	14名
会費	500円/年間

・クローケー

・清掃

・茶話会



取材日 5月19日(火) ☀️ 9:00~ 広江(吉井)



広江公民館隣りの整備された公園で、ほぼ毎日クローケーを中心に活動しています。25年以上前から続けておられ、午前中の日課になっているそうです。「よっしゃー!!」「やった!やった!」ハラハラドキドキ・・・声援が飛びかいます。制限時間があるので、皆さん健脚でてきぱきと動きます。先日、社協吉井支部長杯クローケー大会が行われ皆さんも大活躍されたそうです。毎日の積み重ねで、健康管理と地域での交流もでき一石二鳥ですね。継続は力なりです。



代表者さんの愛犬“てっちゃん”も応援しています!!

～ クローケーのルール ～

1チーム3人で、ボールを打って6つのゲートを順にくぐらせ(各1点)最後にゴールに当たると(10点)上がりです。15分の制限時間内の合計得点で競います。



ふれ愛シネマ事業について



おかげさまで、ふれ愛シネマ事業も大盛況で順調にスタートし、6月末で18箇所上映いたしました。サロン活動にも活用していただきありがとうございます。

シネマ事業は、年中いつでも(年末年始は除く)受け付けておりますので、計画に伴い2週間前までに申請をお願いいたします。また、要望が高かった『君の名は』の第2部(S28制作・128分)と第3部(S29制作・124分)のDVDを購入いたしましたので是非ご覧下さいませ。

太鼓さわやかグループ

【活動内容】

開催場所	小松公民館
開催日	毎週木曜日
参加対象者	小松地区の女性
参加人数	12名
会費	1,000円/年間

・銭太鼓練習

・福祉施設訪問(銭太鼓・踊り等披露)

・元気体操(ストレッチ・足指運動)

・郷土料理、親睦旅行

・お花見、紅葉狩り



取材日 6月11日(木) ☀️ 13:30~ 小松

「毎週木曜日が待ち遠しいの!」銭太鼓の練習を中心に活動しています。4年くらい前に仲間を募り、健康保持のために始めたそうで、軽快なリズムに乗って筋力を動かし能力を向上させ若さを保っています。他に日舞、フラダンス、バレエ、民謡、大正琴など多趣味な方々でリズム感がよく、音楽を聴くと自然と身体が動いてしまうそうです。振り付けも研究を重ね、歌に合わせてアレンジもしています。練習だけではもったいないので、成果をできるだけ多くの方に見ていただきたいですね。



=銭太鼓について=

出雲地方で、民族芸能に用いられています。安来節とも関係が深く明治時代からの歴史があります。

二本の筒の中には、上下で五円玉が十二個入っています。十二の数は十二月を表し、一年間の幸せを呼びもたらすという伝えがあるそうです。



『敬老の家事業』等イベントに是非呼んでくださいね!!

いきいき20日会

【活動内容】

開催場所	横黒下集会所
開催日	基本は毎月20日
参加対象者	横黒自治会員
参加人数	9名
会費	100円/月

・輪投げ

・組体操

・折り紙(くす玉・人形・鶴)



取材日 6月20日(土) ☀️ 13:00~ 横黒下(玉津)



名前のとおり、毎月20日に活動しています。普段の活動は、8月の輪投げ大会(旧西条)に向けて組体操で身体を強化し毎月の練習もかかれません。

今日は趣きを変えて、ふれ愛シネマ事業を活用し『君の名は』の鑑賞会です。和やかな雰囲気なのでまるで家族で映画を観ているようです。見終わった後「当時、岸恵子さんが巻いた長いストールが『真知子巻き』として大流行したのよ」

「昔は恋愛結婚はほとんどなく、親の言うことを聞かなかつたら勘当よ!」等と話してくださいました。

「毎月楽しい」「今後はグランドゴルフにも挑戦したいわ」と活発な抱負も伺いました。今後の活動も楽しみです。

折り紙とPPバンドで作りました!



豚と梅肉のぶっかけ菜めん

豚肉のうまみと梅干の酸味で
たっぷり野菜もおいしくp(^^)q



材料 (4人分)

材料	分量
■ そうめん	200g
■ 豚もも肉(薄切り)	200g
■ 梅干し	2個
■ レタス	4枚
■ セロリ	1/2本
■ 大根	5cm
■ にんじん	5cm
■ きゅうり	1本
■ 青じそ	4枚
■ つゆ	720cc



作り方

- ① かけつゆをつくり、冷やしておく。(市販の麺つゆでも可)
- ② 豚肉は4cm長さに切り、梅干しは種を取ってたたく。電子レンジのターンテーブルに豚肉をひろげ、梅肉を塗り、本つゆをまわしかけ、電子レンジで5分加熱する。
- ③ レタス、セロリ、大根、にんじん、きゅうりは5cm長さのせん切りにし、水に放し、ザルにあげる。
- ④ そうめんをゆでて冷水でゆすぎ、器に盛る。③と青じそ、②の肉をのせて、①のつゆを注ぐ。

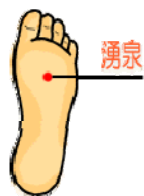
●貝だくさんで栄養バランスよく

そうめんはたっぷりの湯でゆでて水洗いするため、糖質以外の栄養成分はかなり流出してしまいます。つゆにつけて食べるだけでは、栄養バランスが偏ってしまい、ビタミンB群が不足して夏バテの原因にもなりかねません。そこでおススメなのが「ぶっかけそうめん」。梅肉で味つけた豚肉と、色とりどりの生野菜をそうめんのにせ、冷たいかけ汁をかけてサラダ感覚の麺料理に。そうめんだけでは不足しがちなタンパク質、ビタミンも十分、バランスのよい一品です。生野菜もたっぷりのせて、そうめんをパワーアップ。

夏バテのツボ療法

夏バテによるだるさ

湧泉(ゆうせん): 押すと元気が湧いてくるというツボです。夏バテにより疲れていて、全身がだるく、元気がでないときに効くツボです。



場所: 足の裏の土踏まずからやや指寄り、指を曲げた時にできるくぼみの中にあります。

手技: 押しかたのコツは親指やペンをツボに当て、痛くなるまで押しつづけます。



2009年9月26日(土) ・ 27日(日)

『第18回全国ボランティアフェスティバルえひめ』

大会テーマ『しみいるチカラ! 愛媛から』

今秋、ひめぎんホール(愛媛県民文化会館)を中心に、全国ボランティアフェスティバルが開催されます。全国からボランティアが一同に会し、大会コンセプトである『これからのボランティア・市民活動のあり方を考える』をもとに様々な角度から研鑽を深めます。詳細は、同封のチラシをご覧ください。大会事務局: 愛媛県社会福祉協議会地域福祉班(電話 089-921-8912)



作ってみましょう!

シュシュ(髪を束ねるゴム)をつくってみませんか?

ちょっとしたプレゼントにもいいですね!!

【材料】 ハギレ ハンカチ など 10cm×40cm
ヘアゴム 18cm くらい

【作り方】

- ① 布を用意する。柄よりも色合い重視で選ぶのをおすすめします。
- ② 中表にあわせ、輪にして端を縫う。
- ③ 輪にして中表にたたみ上の一枚を三つ折りくらいで折りたたむ。
- ④ 下の布地で、③で折りたたんだ布地を包むようにする。
- ⑤ 中の布地を縫いこまないように注意して、端を縫う。
- ⑥ 端っまで縫ったら、中の折りたたんだ布地をつまんで...
- ⑦ 中の布地をひっぱりだして、また縫う。
- ⑧ ゴム入れ口を残して、糸を始末する。
- ⑨ ゴム入れ口から、中の布地を引っ張り出だす。
- ⑩ 輪っかになりました。
- ⑪ 安全ピンにゴムを結びつけて、ゴム入れ口からゴムを通す。
- ⑫ 通したゴムを結ぶ。
- ⑬ ゴム入れ口をコの字で、縫い合わす。
- ⑭ できあがり!!

※作る時のコツ

チクチク縫う場合も、ミシンでダダッと縫う場合も、中の布地を縫い込まないように気をつけてくださいね!!



編集後記

早いもので、いきいき・ふれあいサロン便り『すまいる』の取材を始めて一年が経ち、計26サロンにおじゃまさせていただきました。いつも温かく迎えていただきありがとうございます。どのサロンも、各々個性があって楽しい企画が目白押しで、私もできれば「メンバーに加わりたい!」と何度も思いました。

「一期一会かな・・・」と寂しく感じていたところ、シネマ事業でも訪問する機会ができ、またお会いすることもあるかと思ひます。今後どうぞよろしくお願いいたします。

