

ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第 8 号
平成21年9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



いきいきサロン便り『すまいる』の取材について



ふれあい・いきいきサロン便り『すまいる』もはや第8号の発行となり、30箇所のサロンにお邪魔させていただきました。現在西条市全体で、123サロンができています。取材は2ヶ月で4箇所のペースなので、なかなか皆さんのところに伺うことができなくて申し訳ございません。是非、紹介したいこと（行事など）がありましたら、遠慮なさらずに社会福祉協議会まで連絡をお願いいたします。（0898-64-2600 飯尾）

サロン紹介 No.3



友亀サロン

【活動内容】

開催場所	上町集会所
開催日	1回/月
参加対象者	地域の女性
参加人数	12名
会費	200円/月

- ・料理（すし、親子丼、いも煮、蒸かし饅頭）
- ・手芸（毛糸の食器洗い、押し絵、お雛様）
- ・清掃（集会所、えびす神社）
- ・歌を歌う



取材日 7月25日（土） ☀️ 10:00～ 丹原町上町（丹原）

得意なことを活かし、毎回主にふた手に分かれて、料理と手芸をしています。この日の料理は、暑い夏にぴったりな『ドライカレー、コーンスープ、白ねぎのサラダ、フルーツ』です。玉ねぎなどの野菜を炒め香ばしい匂いが漂う中、隣の部屋では編物をしています。先月作ったお手玉を入れる袋をかぎ針で編んでいます。「ここはどうするの？」編物の先生は今年卒寿だそうですが、眼鏡も無しで、細かい編目を見てひとりひとり丁寧に教えておられます。「今まで生かされてきたので感謝しているの」と謙虚におっしゃっていました。



食事の準備が整い「いただきま〜す！」「白ねぎもお酢で和えると、さっぱりとして違った味になるね」と舌鼓。また健康教室に通っている方が、体操や『一日一回自分をほめる、十回笑う、百回噛む、千字書く、一万歩あるく』健康の秘訣を教えてくださいました。



市塚月曜会

【活動内容】

開催場所	市塚集会所
開催日	1・2回/月
参加対象者	高齢者（主として）
参加人数	20名
会費	3,000円/年（忘年会費）

- ・体操、輪投げ
- ・小学生と懇親会（災害昔話）
- ・いしづち苑より講師（歌、ゲーム、体操）
- ・茶話会、忘年会、お花見等



取材日 8月17日（月） ☀️ 9:30～ 玉津（市塚）



名前のとおり、毎月1～2回月曜日に活動しています。サロンの前身は、旧西条市で推奨され平成14年発足の『輪投げの会』なので毎月輪投げは欠かしません。この日も準備体操をした後、3チームに分かれ順に1回9本の輪を投げます。「わあすごーい！！」「惜しいね！」歓声が上がっています。私も試しに投げさせもらったのですが、全部外してしまいました。若い頃誰もが楽しんだ輪投げですが奥の深いスポーツですね。



「これは何点になるの？」縦・横・斜めに並んで入ったりすると5点加算されるので少し戸惑います。



「県大会目指して頑張っています！！」輪投げは身体と頭を使う個人競技なので自己責任ですが、点数を競うよりも皆が元気で仲良く毎月サロンに参加する事に意義を感じています。

白金さわやかクラブ

【活動内容】

開催場所	中打墓地、池田集会所等
開催日	1回/月
参加対象者	地域住民
参加人数	8名
会費	1,000円/年間

- ・中打墓地の清掃
- ・レクリエーション（ゲーム、ビリヤード等）
- ・新明さん（とうどさん）製作
- ・会食、茶話会



取材日 8月11日（火） ☀️ 9:00～ 丹原町池田（白金団地）



雨上がりの暑い日、白金団地近くの中打墓地の清掃です。春秋のお彼岸や年末など年に6回ほど清掃活動しており、この日も皆で分担して通路の掃除や除草作業をしたり、ゴミを収集して廃棄物処分場まで運びます。この日の清掃で出たゴミだけでなく、普段お墓参りや掃除に来た人が出しているゴミも一緒に集め、あっという間に軽トラック2台分になりました。



汗、びしょりです！！



きれいに掃除され、お盆を迎えることができました。

清掃の後は、お弁当を購入し『お疲れさま会』です。会食しながら情報交換も行ない、地域の結束がより強くなりますね。団地ができて40年の比較的新しい地域ですが、そろそろ世代交代も考えているそうです。

道路沿いの目立つところに収集所があるので、サロン活動日以外でも、気がついた方がこまめに処分しているそうです。いつもきれいな墓地なので、ご先祖様も喜んでおられることでしょう。

ふれあいサロン・あい

【活動内容】

開催場所	栄町集会所
開催日	1回/月（第3水曜日）
参加対象者	高齢者（独居の方が多い）
参加人数	13名
会費	100円/月

- ・トーンチャイム、歌
- ・健康体操、輪投げ
- ・たのもさん作り
- ・月見だんご、いも炊き会、忘年会等



取材日 8月19日（水） ☀️ 13:30～ 壬生川（栄町）

周桑病院近くの民家を改装した栄町集会所で活動しています。この日はまず『たのも節句』の計画です。老人クラブの活動ですがサロンの皆さんが中心となっているようで、二百十日のこの時季、小学生と一緒に米粉で『おたのもさん』を作り五穀豊穡を願います。（今年は8/29に行ったそうです。）



また、選挙や介護保険、近所であった空き巣の話など情報交換をしたり、昔は一般的に聞かれていた『感恩の歌・報恩の歌』のテープを聞き、親への恩は決して忘れてはいけないということを再認識されたりしてサロンの時間は過ぎていきます。



しみり聞き入った後は、ボール遊びです。皆で輪になって座り『あんたがたどこさ』を歌いながらボールを隣の人に渡します。「さ」で右回りを左回りに変更したり、速度を速めたりして脳を活性化させます。慌てて失敗しても、皆さんおなかの底から笑って楽しみました。

いきいきレシピ

*** さといもパワーで着返りv(^.^)v ***

さといもの信田煮

しのだに

糖質とたんぱく質が
脳と体を元気にしますp(^.^)q



材料	分量
■ さといも	(大) 3個
■ 油揚げ	3枚
■ 卵	2個
■ にんじん(みじん切り)	大さじ1分
■ ワカメ 適量	
A だし汁	1と1/2カップ
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2



作り方

- 油揚げは端から菜箸をころがして開きやすくし、熱湯をかけて油抜きをし、半分に切る。
- さといもはよく洗い、皮つきのまま蒸し器で蒸し、皮をむいて2つに切る。
- ポウルに卵とにんじんを入れてよく混ぜる。
- 油揚げにさといも1個と③の1/6を入れ、切り口を楊枝で止める。6個つくる。
- 鍋にAと④を入れ、ひと煮立ちしたら中火にして落としぶたをし10~12分煮る。
- 残った煮汁でワカメをさっと煮る。
- 器に盛り、ワカメを添える。

さといも独特のヌメリはガラクトサンやムチンなどの糖質とたんぱく質が結合した粘性物質。脳を活性化させ、胃や腸の潰瘍を予防します。脂質の豊富な油揚げと良質なたんぱく質の卵を組み合わせた一品は、高い老化防止効果を発揮します。油揚げの油は酸化しやすいので、揚げたて以外は油抜きをしましょう。

ロコレスクワット 寝たきりにならない体をつくりましょう!

※転倒しないようにイスやソファの前で行いましょう。

- 足を肩幅より少し開いて立ち、足の先をかかとより20~30度外に開きます。
 - そして腰を下ろすようにしてスクワットをします。
 - イメージはトイレの便座に座るつもりでやる。下ろしたところで少し止まり、そっと立ち上がります。
- ※ヒザに負担をかけないように足より前にヒザを出さないこと。

これを5~6回ずつ朝昼晩やってみてくださいね。



①



②



③



作ってみましょう!

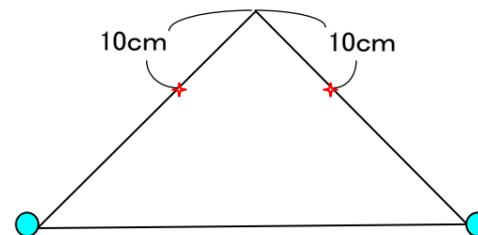
簡単ティッシュボックスカバーを作ってみませんか?

【材料】★お好きな柄の布 2枚 サイズ37cm×37cm (縫い代込み)
★大きめのくるみボタン 2個

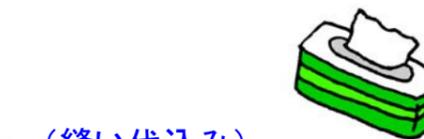
※表裏両面で使えるので、布選びを楽しんでくださいね。

【作り方】

- 2枚の布を中表に合わせます。
- 返し口10cmを残してぐるりと縫います。
- 返し口から表に返して、ぐるりと一周ステッチをかけます。
- 三角に折ります。



- 10cmのところ+二箇所をしっかりと縫いとめます。
- のところにくるみボタンを縫い付けます。
- できあがり!! ティッシュの箱を入れます。
- 縫いとめたところにボタンをひっかけます。



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、『ボランティア活動について』というテーマで新居浜市社会福祉協議会ボランティアコーディネーター守谷大輔さんにご講演いただき、その後、西条市内のボランティア活動の現状についてご説明いたします。ボランティアについてざっくりと語っていただく交流会も予定していますので、関心のある方は、ぜひご参加下さい。

【ボランティア入門講座】

- ★西条会場 11月2日(月)13:30~15:30 於)総合福祉センター
- ★東予会場 11月27日(金)13:00~15:30 於)東予総合福祉センター

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

サロンの取材を始め一年経ち、一人で何うのも少しは慣れてきたのですが、なかなか人見知りする性格は直せません。後で「もっとお話を聞けばよかった・・・」と反省することばかりです。

そして今回また失敗に気づきました。写真を何枚も撮らせていただいたのですが、モヤがかかっており不思議に思ったら、なんとカメラのレンズが汚れていたのです!! せっかくの皆さんの笑顔を、鮮明にお届けできないことを申し訳なく思います。以後気を付けますので、どうかお許しくださいませ。

