

# ふれあい・いきいきサロン便り すまいる

第9号  
平成21年11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

## 「ふれあい・いきいきサロン」の保険について

先日、サロン活動時に、小学生が過って手首を骨折してしまった事故がありました。第1号にも掲載しましたが、三井住友海上火災保険の傷害保険に加入しています。社協で一括契約していますので、もし事故が起こったら社協までご連絡ください。みなさん十分気をつけておられると思いますが、これからも準備体操を行って無理をなさらずに活動を楽しんでくださいね。

## サロン紹介 No.9



### いきいきサロンナデコ

【活動内容】

|       |        |
|-------|--------|
| 開催場所  | 北星会館   |
| 開催日   | 1～2回/月 |
| 参加対象者 | 高齢者    |
| 参加人数  | 15名    |
| 会費    | 200円/月 |

- ・手芸（椿の造花、サンタ、牛のお手玉）
- ・お手玉、ゴム風船、トランプ遊び
- ・トーンチャイムの練習
- ・中央保育所と交流（クリスマス会、お茶会）



取材日 9月11日（金）☀️ 10:00～ 壬生川

この日は壬生川支部長を始め、サロン発足に係わった役員の方々をお招きしての報告会で、手芸作品の展示と、昨年12月に中央保育所の園児を招待しクリスマス会を行った時のビデオ上映です。このビデオはNHKのビデオ便りでも放映されたそうで、初めにサロンの皆さんによるトーンチャイムの演奏です。美しい音色で、子ども達は目を輝かせ真剣に聞いていました。また皆でフォークダンスを踊ったり、サロンで編んだ毛糸のベルやお菓子を園児にプレゼントし、園児は、御礼にそのベルを振りながら『キラキラ星』など5曲を歌う様子などが紹介されていました。



展示された手芸品



活動の報告会で心意気を伺いました。

この交流会は、3年前にサロンで作ったお手玉を保育所にプレゼントしたのをきっかけに始まり、毎年ひな祭りやお茶会、クリスマス会などの交流が行われているそうです。代表の方は「子ども達が喜び顔を見ると私達もうれしい」と目を潤ませ懐かしそうに話し、壬生川支部の方は「手芸と交流で脳が活性化され、これからも皆で仲良く思い出作りをして下さい」と感想を述べられていました。



来年の干支だよ！

### 柿の里

【活動内容】

|       |         |
|-------|---------|
| 開催場所  | 田滝集会所   |
| 開催日   | 1回/月    |
| 参加対象者 | 田滝地区の女性 |
| 参加人数  | 14名     |
| 会費    | 200円/月  |

- ・料理（野菜たっぷり、介護食、押し寿司）
- ・茶話会、忘年会、お花見等
- ・花壇の手入れ、清掃



取材日 10月6日（火）☁️ 10:00～ 丹原町田滝



名前のとおり、柿が有名な丹原町田滝地区で活動しています。前身は食生活改善推進協議会で、この日も研修に参加した方がレシピを用意しサロンでも作るようになりました。メニューは鰯のソテー和風あんかけ、わかめときのこの炒め物、青梗菜のスープ、新米ご飯です。分担し手際よく調理して、予定の時間より早くできあがりしました。少し早目の昼食ですが、毎朝4時に起床し農業を現役で頑張っておられる方もおいでるので、早速みんなでいただきました。

ポケない頭をつくるための食事のポイント？？

- ・エネルギーを摂り過ぎない。
- ・低脂肪の食事を心がける。
- ・青魚を積極的に摂る。
- ・地中海食（野菜、果物、穀物や豆、オリーブ油、など）も良いらしい。

サロンで昼食を作り会食をする機会が多いのですが、先日の10/18には大イベントの『収穫祭』にも協力し、地域と密着している行事が目白押しです。

収穫祭は近隣の方だけでなく、松山の幼稚園の団体客も訪れて芋掘りを体験したり、焼芋や新米と豚汁の試食会もあり、普段は静かな柿の里も賑やかな一日だったそうです。



### きしゃこ

【活動内容】

|       |            |
|-------|------------|
| 開催場所  | 古屋敷集会所     |
| 開催日   | 1回/月（第1日曜） |
| 参加対象者 | 独居高齢者      |
| 参加人数  | 9名         |
| 会費    | 500円/月     |

- ・清掃、輪投げ、お手玉
- ・ビデオ鑑賞、食事会
- ・手あそび（ぬり絵、折り紙、紙細工）
- ・外出（アサヒビール園、プラネタリウム）
- ・勉強会（認知症について）



取材日 9月24日（木）☀️ 10:00～ 神拝（古屋敷）

『こやしき』を逆さに読んで『きしゃこ』からサロン名になりました。あそび心があって覚えやすいですね。開催場所は近くの集会所やアクアホールでも活動しますが、家に閉じこもらないように外出することが多いそうです。費用をかけず、歩いて10分ほどで行ける施設が多く恵まれた環境です。近所に住んでいても知らない人もいたけれど、サロンを通じお互い支えあう仲間になり自治会活動にも参加しやすくなったそうです。



この日は、近くの総合福祉センターの視聴覚室で映画鑑賞です。同じ地区で活動しているアクアサロンの方もお誘いし『ローマの休日』を観ました。設備が整っているので以前から落語や綾小路きみまろなどのDVD鑑賞もしていました。その後自己紹介をし「今度は料理教室をして交流しましょう」という話もできました。もっと仲間が増えそうです。



### 生き生き体操グループ

【活動内容】

|       |            |
|-------|------------|
| 開催場所  | 小松地域福祉センター |
| 開催日   | 毎週月・水曜日    |
| 参加対象者 | 65歳以上の方    |
| 参加人数  | 15名        |
| 会費    | 実費をその都度    |

- ・体操、筋力トレーニング
- ・ペタンク
- ・新年会、花見、日帰り旅行
- ・いもたき、忘年会



取材日 10月14日（水）☀️ 13:30～ 小松町新屋敷



約20分間、入念にストレッチします。

社協小松支所のある小松地域福祉センターの多目的室で、筋力アップのために週2回集まっています。まず全員で準備体操を行ない身体をほぐします。室内設置のマシン5台を使い各々自分にあった圧力及び回数で筋力トレーニングをします。他の人は2組に分かれ室内ペタンクをします。筋トレをしている方は、孤独で自分との戦いですが、ペタンクの様子もうかがえるので、応援しながらトレーニングでき一石二鳥です。心地よい汗をかき最後に終息体操も行ないます。

赤組、青組に分かれ、黄色のビュット（標的球）めがけ1人2球ずつ投球し、一番近い球の組が勝利！！赤組が近いかな？？



約1～2時間の短い時間を有効に活用し、続けることを目的に活動しています。前身は合併前の小松町『高齢者筋力向上トレーニング事業』の卒業生が、自主的にボランティアで行ってきたグループだそうです。疲れた様子も無く「ここに来るのが楽しみなの」と笑顔で話して下さいました。

いきいきレシピ

\*\*\* やまいもとなめこが体に弾力を与えます \*\*\*

## やまいもいり茶碗蒸し

コンドロイチンとグルコサミンで  
関節痛予防p(^^)q



| 材料            | 分量     |
|---------------|--------|
| (2人分)         |        |
| ■ 長いも (細めのもの) | 50g    |
| ■ なめこ         | 40g    |
| ■ エビ          | 4尾     |
| ■ 卵           | 1個     |
| ■ ワカメ         | 適量     |
| A だし汁         | 1カップ   |
| みりん           | 小さじ1/3 |
| 塩             | 小さじ1   |



### 作り方

- 鍋にAを入れて煮立て、粗熱が取れたらよく割りほぐした卵液を加え、布巾で漉す。
- 長いもは皮をむき、4等分の輪切りにし、酢水に浸けてアクを抜く。
- エビは殻をむき、背ワタを取る。
- 器に長いも、エビ、なめこを入れ、卵液を注ぐ。(写真は卵液を注ぐ前)
- ④を蒸気の立った蒸し器に入れ、始めに強火で1~2分、弱火にして12~13分蒸す。

#### ●具たくさんで栄養バランスよく

やまいものネバリには肌に弾力を与え関節液を作るコンドロイチンや、新しい軟骨の生成を促進するグルコサミンなどが含まれています。なめこをプラスすることでコンドロイチンの摂取量がさらに高まります。エビと卵の良質なたんぱく質がグルコサミンの合成に働き、関節痛の予防に有効です。体を温め栄養価も高い一品です。

## 作ってみましょう！

クリスマスが近づき、イルミネーションやジングルベルの曲で賑やかですね。あまり布でお手軽リースを作り、クリスマスの準備をしてみませんか？

【材 料】 ★お好きな布 3本 サイズ5cm×30cm  
★飾り(リボン・鈴・松ぼっくりなどお好みで)

【道 具】 ★裁縫道具

【作り方】

- ① 布を3本用意します。切り端を内側に折り、3本を束ね糸で留めます。



- ② 三つあみをします。



- ③ 端まできたら最初の結び目にあわせて糸で留めます。  
※ 糸はしが気になるようでしたらボンドで留めて。
- ④ リボンや鈴などを付けて完成です。



## ふれ愛シネマ事業について

### 『愛染かつら』のDVDを購入いたします！！

『愛染かつら』(昭和13年製作:田中絹代主演)はアンケート実施時、第2位と人気が高かったのですがDVD未発売でした。

この度11月下旬に発売されますので、購入し準備できることになりました。

12月から上映可能となりますので、是非ご覧下さいませ。

## チーム対抗記憶力ゲーム

#### ★用意するもの★

シート1枚、テーブル1脚、各チームに筆記用具、「物品」を20個ほど用意

※物品は「ぬいぐるみ、日用品、ボール、果物の模型等」

#### ★ゲームの説明★

- ① チームを作ります(4人1組くらいが適当)
- ② テーブルに用意した品物を置き、シートをかぶせ見えない状態にしておきます。
- ③ 「せーの」でシートを剥がし参加者に1分間見てもらいます。
- ④ 1分経ったらまたテーブルにシートを被せ「では、今見たものを各チーム話し合って紙に書き出して下さい」と言います。どのチームがたくさん当てたか勝負です。



## 編集後記

一年の中で一番気候がよく、さわやかな季節ですね。実りの秋で、収穫祭や文化祭など各地区でいろいろな催しがあるようです。先日でも壬生川地区で「ふれあいまつり」田滝地区では「収穫祭」が開催され、ご案内をいただいたのですが残念ながら行けませんでした。サロン活動での成果を発表する機会でもあるので、今後日程が合えば取材にも行かせていただきたいと思います。ご連絡よろしくお願いたします。(飯尾)