

募集中!

複数サロン間 オンライン交流イベント

～いつもの活動場所にいながら、他のサロンと交流してみませんか?～

- ★同じ曜日、同じ時間に開催しているサロンを、サロンコーディネーターが結び合わせます。
- ★普段、実施している体操や脳トレーニング、自慢できること等を各サロンで紹介してください。
- ★1時間程度の交流会となります。オンラインで一緒にゲーム等を楽しみましょう。
- ★希望サロンが多い場合や、サロン開催日時によっては調整させていただく場合がありますので、ご了承ください。



【問合せ】各担当サロンコーディネーターまで!

ソフトスティックゲーム(室内用モルック)

スポンジ素材なので、畳等を傷つけずに室内でご活用いただけます。ルールはモルックと同じ!



新しいレク財が入りました! ご活用ください。

お願い

「松山市ふれあい・いきいきサロン」は介護予防を目的とする活動に取り組む住民主体のグループです。登録条件として、活動時間内に“体操”や“脳トレーニング”を必ず実施してもらっています。(どちらかまたは両方:通常サロンは30分以上、緩和型サロンは15分以上となっています。) 毎回、活動日には実施してください。

松山市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業



編集・発行/松山市社会福祉協議会

ふれあい・いきいきサロン: 137 サロン
緩和型サロン: 94 サロン (令和7年6月1日現在)

サロンの“いきいきマドンナ”を紹介します



栗井地区 宅並サロン
後藤 玉喜さん(100歳)

生まれ育った地域で開催されているサロンに、100歳を迎えられても元気に通っている後藤さん! 家で過ごされている時も、習った体操を隙間時間に実施しています。歌うことが大好きで♪さざんかの宿♪などのお気に入り曲をアカペラで歌ったり、ご詠歌を唱えたりしています。普段の生活で無理なく介護予防が実践されているからこそ、いつまでも元気に過ごせているのだと思います。「サロンに来ると、みんなが優しいし、気心知れた人ばかりで言いたいことを話せるのが楽しい。」とのこと。取材を受けている間も、あちこちから話しかけられ、ユーモアを交えた返答に笑いがおきていました。「後藤さんはいくつになってもシャントして、話が面白い。」と、みなさんの目標になっています。

卒寿を迎えても尚、サロンでいきいきと活動されている方を“いきいきマドンナ”“いきいき坊ちゃん”として、ご紹介していきます。元気に暮らす秘訣などをお伺いします。先輩マドンナ、坊ちゃんを目指してサロン活動を楽しみましょう!



松山市社会福祉協議会

- 本 所 〒790-0808 松山市若草町 8-2 松山市総合福祉センター
Tel : 089-941-3828 / Fax : 089-941-4408
- 北条支所 〒799-2436 松山市河野別府 937-1 松山市北条社会福祉センター
Tel : 089-993-1400 / Fax : 089-993-1419
- 中島支所 〒791-4501 松山市中島大浦 1626 松山市役所中島支所 2 階
Tel : 089-997-1822 / Fax : 089-997-1833

「ふれあい・いきいきサロン通信」はホームページからもご覧いただけます。
<https://www.matsuyama-wel.jp/>



完成イメージ

【久枝地区】西長戸ふれあいサロン

今回は、藍染の模様を作るため、輪ゴムや割りばしを使って縛っていきましました。参加者さんが持参した染めてみたい物には、エコバッグやTシャツ、ズボンなど様々。完成を予想しながら、思い思いにつまんでいきましました。次回、晴れた活動日に染める予定です。

【北条地区】辻北シルバーサロン

“笑顔のまつやま まちかど講座”を利用し「食の安全～食中毒予防の豆知識～」について、松山市保健所 衛生検査課の職員さんを講師に迎え学習しました。採ってきたキノコで食中毒が発生した事例や、買い物する際の具体的な注意点などについて分かりやすく説明してもらいました。食中毒が増えるこれからの季節を前に有意義な学習会となりました。

毒キノコに
注意！



【道後地区】フレアイサロン石手

歯科衛生士さんによる「オーラルフレイル予防」のお話を聞きました。歯磨きでお口の中を清潔に保つこと、お口の体操をして口腔の働きをよくすることが大事ということを教えていただきました。講座の後はみなさんから質問が！！とても勉強になる時間でした。



【講座の様子】



【脳トレ】



活 動 紹 介

【素鷲地区】・【雄郡地区】地区サロン関係者研修会

例年開催しております、地区サロン研修会をご紹介します。素鷲地区は、「聞こえづらさと認知症予防」と題してリモートで言語聴覚士の講座を受けました。雄郡地区は、防災すごろくを行いました。毎年その時の世情や参加者からの要望を考慮した内容になっています。



【宮前地区】華はなサロン

サロン活動を開始して 15 周年を迎えました！5年毎に記念写真を撮影しています。5年前、10 年前、15 年前の写真を見て「みんな若い！」「5年前は全員マスクして撮影している・・・」など当時の思い出に華を咲かせていました。



【小野地区】サロンひらい

この日の活動は「ホウ酸だんご」作り。材料をたらいに入れ、みんなでコネコネコネ……。「これが一番よく効くんよ！」「置きはじめてから〇〇ブリの姿を見なくなったよ」とホウ酸だんごの効果を教えていただきました。

