



ふれあい・いきいき緩和型サロン研修会



令和5年度より本格始動した「ふれあい・いきいき緩和型サロン」！初の試みとして、サロン関係者を対象にした研修会を4会場で実施しました。介護予防メニューの一つである体操の講義を受けた後、魅力ある活動を継続していくための情報交換会を実施しました。

体操の講義では、愛媛県理学療法士会より松岡氏と吉野氏を講師にお迎えし「現場でできる体操」をわかりやすい説明と実演で教えていただきました。現場での配慮等についての質問もあり「今後の活動に活かせる内容でよかった。」と好評でした。グループに分かれての情報交換会では、日頃の活動内容等を紹介し合うことで、他のサロンの活動を知る良い機会となっていました。貸し出しレク財の紹介コーナーも設け、実際に体験してもらいました。

R7.7.30 中島会場



R7.9.30 北条会場



R7.10.23 本所会場



昭和スターカルタ



スマホ内の写真を見ながら情報交換！

R7.12.15 鷹ノ子会場



ココロダーツ



人工関節が入っている人への配慮の仕方等の質問がありました！

手遊び 脳トレ

右手で「うさぎ」左手で「きつね」をつくり交互に入れ替えます。慣れてきたら♪どんぐりコロコロ♪を歌いながら実施してみてください！
(※県レクリエーション協会 松木氏に教えていただきました)



右手



左手



右手



左手

松山市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業



令和7年度 No.3

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：142 サロン
緩和型サロン：94 サロン（令和8年2月1日現在）

サロンの“いきいきマドンナ”を紹介します



味生地区 サロン御産所
八城 ツユ子さん(99歳)

平成16年、ふれあい・いきいきサロンになる前の活動から参加されている八城さん。「自由が元気の秘訣」と笑います。毎日1つ和菓子を食べ、その中でも推しの和菓子があり、サロンのみなさんは、その和菓子を見ると八城さんを思い出すほど。好奇心旺盛でスマホを使いこなし、LINEもお手の物。友人も多く、サロン以外のお出かけもしています。モーニングを食べに行くお誘いの電話があると大喜び😊仲間からは、「『和をもって貴しとなす』の考えをもっている」、「御産所の宝!」、「ノリが良く頭の回転が早い」と八城さんの紹介が止まりません。みなさんから憧れ、慕われている八城さんです。

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/>

【粟井地区】光洋台 稗の会(緩和型)

今年度より地域交流サロンから移行して活動。介護予防メニューとして取り入れた「脳トレプリント」は毎回好評だそうです。食事会と茶話会を交互に開催し、栄養面でのフレイル予防にもなっています。今年度に白寿を迎えられる最高齢の方が乾杯の音頭をとり、食事会が始まりました。おいしい食事と楽しい交流を通して、心も体も元気になるひとときとなりました。



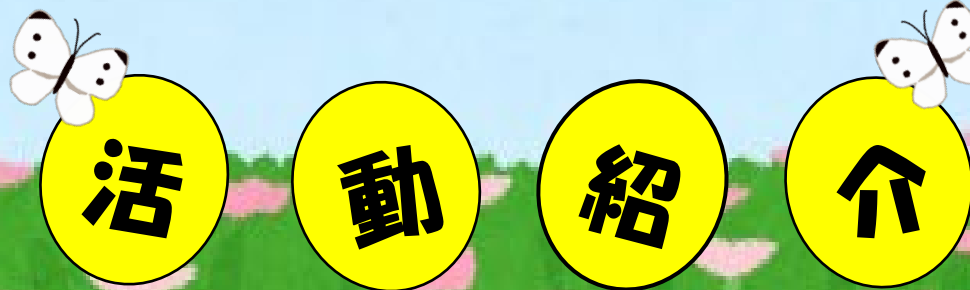
【味生地区】あずま会(緩和型)

着物地を使ってボア付マフラー作り。それぞれ好みの量の綿を入れてフワフワに仕上がりました。着けると暖かく、そのまま帰宅する方も。長く使えるようにコツを情報共有したので、また冬が楽しみになりました。



【堀江地区】内宮サロン

指先をたっぷり使ったレクリエーションを行いました。手のひらや甲をやさしくなでて血行促進したあとは、チラシをギュッと丸めてボール作り！両手で、右手だけで、左手だけで…隣の方へ時計回りに渡ししながら、受け取ったボールを破かないようにそーっと広げてシワを伸ばしていきます。最後は丸めたボールをかごに向かって「ポーン！」と投げて大盛り上がりでした。「昔は新聞紙を揉んでトイレトペーパーにしてたよね～」そんな懐かしい思い出話にも花が咲きました。



【湯築地区】サロンゆづき(緩和型)

年に数回、松山市社協のレクリエーション器財を使ってゲームを楽しんでいます。今回も大盛り上がり！寒さも吹き飛ばす熱戦が繰り広げられました！



【清水地区】なかよしサロン(緩和型)

名前の通りメンバー5人が気心の知れた仲間です。今回は、タブレット教室を行いました。その中で、次週5人で行く温泉の場所を地図アプリで検索し、泊まるホテルのホームページのお料理の写真をみて、話が盛り上がりました。



【石井西地区】クラブつばき(緩和型)

手芸や折り紙を楽しんでいるサロンさんです！2月の活動は納豆の容器の上蓋を使ってお雛様作りをするそうです！ステキにリメイク！！皆さんとても楽しそうに活動されていました。

