

熱中症 油断大敵!



熱中症とは?

猛烈な暑さや運動などで、大量の汗をかき体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温の調節が出来なくなることが原因で起こる病気です。

～熱中症かも?こんな症状ないですか?～

軽 めまい・立ちくらみ・大汗・筋肉痛

中 頭痛・吐き気・体がだるい

重 意識がない・けいれん・真っすぐ歩けない



意識は大丈夫?

意識がない
反応がおかしい

119番へ
救急要請!

はっきりしている

①涼しい場所へ避難し風を当てる
②衣服を脱がし、首・脇を冷やす

回復しない場合は

医療機関を受診

熱中症にならないために

- *日傘・帽子などで直射日光を避けましょう。
- *薄着、涼しい素材の服装にしましょう。
- *水分だけでなく、塩分も補給しましょう。
- *28度以上にならないようにエアコンや扇風機を上手に使用しましょう。
- *日頃からウォーキングなどで汗をかき、暑さに備えた体づくりをしましょう。

【松山市ホームページ 熱中症にご注意!より一部抜粋】

ハート♥のポップリ



<材料>

フェルト (2色) 5×15cm 各1枚
サテン 6mm幅リボン 40cm
ポップリ 0.5g
お茶パック 1枚

作り方はとっても簡単で、かわいく出来上がります。作り方は担当コーディネーターまで。

松山市社会福祉協議会地域福祉課

□本所 〒790-0808 松山市若草町8番地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

Information お知らせ

サロン講師指導体験会

平成25年度指導体験会のチラシが出来ました。今年度も様々な分野の講師の方をお招きして指導体験会を開催します。

サロンの活動メニューの充実にお役立て下さい。



*旧北条市、旧中島町及び城北地域のサロンのことについては、北条支所勤務のコーディネーターが担当しています。

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

ふれあい いきいき サロン通信

6月号
No.085

●編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

4月活動状況

サロン数: 254 サロン
開催回数: 574 回

利用延人数: 9,730 人
(60歳以上)

新しい仲間が増えました!

今年度より、新しく4ヶ所のサロンが立ち上がり、市内では254カ所のサロンが活動しております。『ふれあい・いきいきサロン』は、皆さまの《生きがいがづくり・仲間づくり・地域の介護予防の拠点》として取り組んでいます。まだサロンへ参加されていない方には、ぜひ気軽に足を運んで頂きたいと思っております。皆さまのお力添えをいただきながら市社協も努力して参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

《新規サロン》 ①地区 ②サロン名 ③活動場所

① 堀江
② 大西二なでしこ
③ 大西二集会所

① 素鷲
② さわかサロン
③ 立花3丁目分館

① 味生
② 別府いきいきサロン
③ 別府公民館

① 味生
② サロン南斎院
③ 南斎院集会所



今月のまちなかサロン



トランポピクス

トランポリンは、激しいスポーツと思われませんが、跳ねずに歩くと足腰に負担をかけることなく、トレーニングができ、ステップが軽やかになります。

エコクラフト



カットが決めてのクラフト。肩掛け部分も三つ編みに仕上げた自信作です! これからのお出掛けが楽しくなりますね。



【6月】スケジュール

日	主な行事 (13:00 ▶ 16:00)
4(火)	一閑張り
7(金)	エコクラフト
11(火)	歌声サロン
14(金)	ディスコン
18(火)	ドリームサロン
21(金)	編み物
25(火)	健康体操
28(金)	七夕笹飾り

<申込み> 松山市社会福祉協議会地域福祉課
☎ 941-3828 FAX 941-4408
都合により内容が変更になることがあります。

ふれあいたき火サロン(河野地区)

みんなで学ぼう 出前講座！ 5月23日

開催場所	しょうほうめん 常保免集会所
実施回数	月1回
参加人数	男性3名、女性9名

集会所の前を流れている高山川は、この季節になると夜には蛍が乱舞し幻想的な世界をかもしだします。蛍が減少した時期もありましたが、河野小学校の児童達が育て放流した幼虫が成長し地区内外の人々の目を楽しませてくれています。



今日は「よんでん ふれあい出前講座」で、地震や台風など緊急時の電気の安全・節電のミニ知識・振り込め詐欺対策について説明を受けました。参加者の中に自宅に振り込め詐欺の電話がかかった経験のある方もいらして身近な問題として捉える事ができ、毎月目になっている電気使用量のお知らせの見方、料金の設定など興味深い講座でした。

サロンレポート

私たちコーディネーターがサロンに
おじゃまして、その日の様子や
内容をご紹介します。

湯の山サロン(湯山地区)

美味しく 楽しく 健康に♪ 5月13日

開催場所	湯の山コミュニティーホール
実施回数	月2回
参加人数	女性26名

レクリエーション体操を中心に、木工や手芸など多彩なメニューに取り組み、いきいきと活動されているサロンです。

今回は毎年恒例のパン作り。とても楽しみにされていました。ロールパンとフォカッチャの2種類のパンの他に、体に良いものを美味しく食べられるメニューを、講師の先生と相談して決めました。皆さん、自分の役割を見つけ、手際よく調理が進んでいきます。



朝採れレタスや自家製のハムと一緒に盛り付けて、優雅なランチタイムのはじまり。自分達で作ったパンは格別の味！！会話も弾みます。大勢で賑やかに食事が出来るのが、サロンの醍醐味ですね。普段、煮物にすることが多い切干大根も、水で戻してサラダにすると新触感の歯ごたえに。家でも作ってみようと、皆さん意気込んでおられました。サロンを通して、新しいレシピが増え、普段の食生活も豊かになることでしょう。



さくら苑が最高！ 5月18日

さくら苑(宮前地区)

開催場所	桜ヶ丘集会所
実施回数	月3回
参加人数	女性26名

今日は、『太陽を抱く月のネックレス』(活動援助員さんが、手作りショップで見つけたネックレスにネーミング!)を製作しました。おしゃべりを楽しみながら、作業も順調です。地区文化祭のバザー用としての作品作りも恒例行事となっています。今では、さくら苑の作品を心待ちにしてくださっている地元ファンの方もおいでるそうです。



皆さんが手芸をしている間、お世話人さんは、昼食作りに余念がありません。代表者が旬の食材で考えたメニュー表を見ながら、20人余りの料理を手際よく作って行きます。さし入れの一品や持寄り野菜・果物も加わって



栄養バランスの良いメニューになります。特に独居の方には、おしゃべりをしながらの食事は、日々の生活に活力を貰えると、好評です。

サロン農園紹介

いあい苑サロン(石井東地区)

雨にも負けずじゃがいも掘り 5月19日

昨年9月に新しい農園に移転しました。収穫した野菜を地域の文化祭に出展したり、収穫祭を定期的に行って参加者を募ったり、男性も12人増え、サロン農園が地域のコミュニティの場づくりに一役かっているようです。

9月 移転しました。



11月 文化祭で大盛況



2月 野菜とおでんで収穫祭



今日は雨の日にも関わらず、9時を合図に二人、三人と集まって来られ、次の収穫祭のためにじゃがいもの収穫です。メイクインきたあかり・インカのひとみと種類も豊富。「インカのひとみ」は次の週に収穫しよう。キュウリは合間みて収穫やね」次の計画を立てるのも楽しみのひとつです。

豊作です！



お孫さんも手伝ってくれました。

