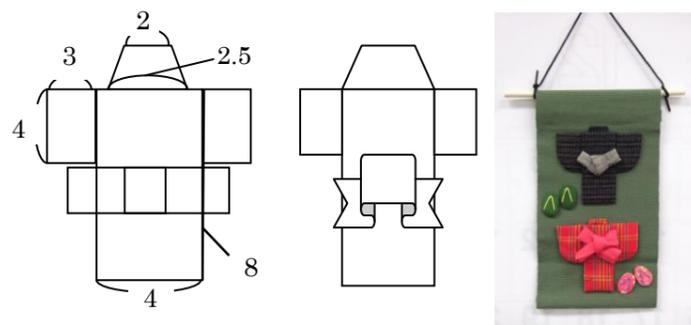


1. 厚紙に型紙を写し切り取る。
2. 型紙に合わせ、キルト芯を同じ大きさに切る。
3. 布は、型紙に1cmの縫いしろを取り切る。
4. 台紙にキルト芯、布を置き、押さえながら1cmの縫いしろにボンドを付け、裏側に貼っていく。
5. 男の子用の帯は15cm×5cmに布を切り、三つ折りにしボンドでとめ、軽く結び腰の位置にボンドでつける。
6. 女の子用の帯は30cm×5cmに布を切り、三つ折りにしリボン結びにして、ボンドでつける。
7. 下駄の布の回りをぐし縫いにし台紙をあてて縮めて裏側にボンドでとめて出来上がり。



生石地区の『でこぼこサロン』さんから教えて頂きました！

♥若草福祉まつり

2013年作品募集について♥

今年はテーマを決めず、「自由」な作品を募集する事となりました。個性豊かな作品を多数お待ちしております。

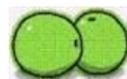
(詳細は別紙チラシをご覧ください)

★梅の栄養素・効果と効能

梅には、ミネラル・クエン酸・リンゴ酸・コハク酸・有機酸・ビタミン類が豊富。

梅の酸には、糖質の代謝を促進・疲労回復・カルシウムの吸収を高める効果があります。また、虚弱体質の改善・夏バテ防止 殺菌・効菌作用もあります。

★夏バテ予防に、梅肉エキスを水で薄め、蜂蜜で甘味を加えたジュースや梅ゼリーなども間食に最適です！！



梅ゼリーの作り方

★材料★ (4個分)

粉ゼラチン 3g
梅ジュース 240g

- ①鍋に梅ジュースを入れ軽く沸騰させる。
- ②火からおろし、ゼラチンをふり入れる。
- ③器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

※夏バテ予防にお試し下さい！

まちなかサロン

7月の行事 (13:00 ▶ 16:00)

2日(火)	一閑張り
5日(金)	エコクラフト
9日(火)	英字新聞でバック作り
12日(金)	レースの付け襟
16日(火)	ドリームサロン
19日(金)	囲碁・将棋三昧
23日(火)	健康体操
26日(金)	レクリエーション
30日(火)	歌声サロン

大街道商店街1丁目5-10

◆映画館1階『てくるん』にて開催
都合により内容が変更になることがあります。

ふれあい
いきいき

サロン通信

7月号
No.086

生 きがづくり

仲 間づくり

介 護予防の拠点

『ふれあいいきいきサロン』は家で過ごしがちな高齢者の方々が、気軽に集い楽しく過ごす“地域のお茶の間”です！サロンに参加して楽しいひと時を過ごしてみませんか？

●編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

サロン数：254 サロン 利用者登録人数：8,943人
サロン農園数：15 サロン (5月末現在)

サロンの坊っちゃん・マドンナを紹介します

今月のマドンナ



宮前地区 ひまわり苑
芳野ナツミさん (94歳)

サロンの前身の“生きがいデイサービス”から通い始めて21年目になります。若い頃は、主人と一緒に洋装店を切り盛りしていたこともあり、手芸が大好きです。サロンで教えてもらったことを、自宅で応用して次々と作品を作っています。

健康の秘訣は、好き嫌いなく何でも食べることに、好奇心が旺盛なこと。

食事の後片付けも私が家族全員分を担っています！



<お知らせ>

今月より、サロンで生き生きと活動されている方を紹介します！

自薦他薦は問いません！！あなたのサロンの元気な“坊っちゃん”“マドンナ”をコーディネートまで教えてください。ご応募、お待ちしております。

松山市社会福祉協議会
□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

サロン紹介

コーディネーターがサロンにおじゃましてきました☆

こうよう 向陽うすずみサロン(伊台地区)

6月18日(火)

開催場所	向陽ハイツ集会所
住所	下伊台町 500-34
実施回数	月1回
参加人数	男性1人 女性9人

向陽ハイツは急な坂道の途中にあり、毎日その坂を上り下りされているからか、皆さんとてもお元気です。サロンから聞こえるにぎやかな笑い声はそのおかげかも…。

恒例のラジオ体操のあと、ぬり絵に挑戦。先ほどまでの笑い声はどこへやら。黙々と色を塗っておられる姿が印象的でした。

「うちは皆仲が良くて、居心地のよいサロンなんよ～」と話されており、月に1回、気心の知れた仲間と会うことを心待ちにしています。



和サロン(和気地区)

5月25日(土)

開催場所	和気団地集会所
住所	和気町 2丁目 1045-78
実施回数	月1回
参加人数	男性9人 女性6人

男性参加者も楽しめるレクリエーションを中心に活動しています。市社協の貸出しレク財を活用し、毎回、楽しく身体を動かし大笑い！くじ引きでのチーム戦なので、みんなで盛り上がります。身体を動かすだけではなく、脳トレも取り入れ、活動援助員さんが考案した、題して“都道府県 昔の呼び名クイズ”に挑戦しました。分かった方も分からなかった方も「10歳は若返った！」と、生き生きとした表情になっていきます。



モンテッチサロン(北条地区)

6月13日(木)

開催場所	立岩川河川敷
住所	北条 312
実施回数	週1回
参加人数	男性16人 女性3人

河川敷のグラウンドを拠点に活動しています。男性参加者が多く出席率も高いサロンです。菜園で実る作物の収穫も楽しみの一つです。

今日はサロンでグラウンドゴルフ大会。早朝から練習をされる方もおられ、本番ではホールインワンも続出。熾烈を極める優勝争いとなりました。昼食は男性料理教室？たこ飯・かき揚げをメインに盛り沢山のメニューです。

月に1度は清掃奉仕を行い、グラウンド周辺の整備・美化にも努めています。



サロン農園紹介

6月8日(土)

サロン名	サロン小野
地区	小野地区
住所	平井町甲 2095-1
主な作物	玉ねぎ・じゃが芋・さつまい

小野サロンは、子供とのふれあいの日(第2土曜日)に声かけして芋掘り体験をしたり、毎週月曜日には、サロンの昼食に農園で採れた野菜で作ったカレーを提供したりと、サロン農園が様々な機会に活用されています。

今日は日よけ対策も万全に、じゃが芋の収穫や、玉ねぎの処理をしながらお喋りも弾みました。また、秋の収穫に向けてさつまいの苗植えをし、今後の計画も練りました。いい汗をかいた後は沢山の収穫物を前に「ハイ！チーズ」

