

## クイズ 郷土問題

- 松山春祭りに競われる野球拳を考案したのは誰でしょう？  
A：富田狸通 B：山本富次郎 C：前田伍健
- 三津の厳島神社での虎舞は獅子の代わりに虎が舞います。関係する人物は？  
A：加藤清正 B：加藤嘉明 C：蒲生忠知
- 「興居島の船踊り」で演じられるのは何でしょう？  
A：歌舞伎 B：獅子舞 C：人形浄瑠璃
- 「伊予節」の歌詞には松山名物が織り込まれています。歌詞にないものはどれでしょう？  
A：緋の蕪 B：五色そうめん C：みかん
- 「伊予漫才」を代表する舞「口づくし」があります。口に入る植物は？  
A：松 B：竹 C：梅

<答え>  
①C ②B ③A ④C ⑤A

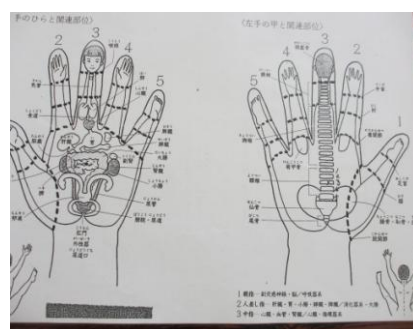
## 講師紹介 すかみか 須賀 美香さん

\*指導内容・・・指ヨガ  
ヨガの基本ポーズを基に、気持ちよく体や心を緩め、呼吸法・指ヨガを基に心身の調和をはかる。



<資格・経歴等>  
NPO沖ヨガ協会松山支部  
認定インストラクター  
手のひらセルフケア(指ヨガ)  
認定インストラクター

### ≪講師指導体験会での様子≫



指には全身のツボがあります！

## 今が旬です！ 青しそジュースの作り方

<材料>  
青しそ 30～50枚  
水 1ℓ  
砂糖 100～150g  
クエン酸 小1/2～1杯  
(リンゴ酢の場合水1ℓに対し100～150ml)



<作り方>  
①鍋に1ℓの水を沸かし、青しそを3～4分煮出す。  
②青しそをとりだし砂糖を加える。  
③粗熱がとれた頃に、クエン酸を加える。

※赤しそジュースが一般的ですが、青しそジュースはよりさわやかな味わいです。夏バテ予防に是非お試しください！

## 今月の豆知識

<しその効能>  
・α-リノレン酸 アレルギー症状の緩和  
・ロズマリン酸 アレルギー抑制効果  
・鉄分とビタミンC 貧血予防、抵抗力  
・カリウム 余分な塩分の排出血圧降下作用  
※ミネラルや不足しがちな栄養素も多く含まれています。

## まちなかサロン

8/13 火 と 16 金 は お盆休みです。

8月の行事 (13:00 ▶ 16:00)	
2日(金)	エコクラフト
6日(火)	布草履製作
9日(金)	編み物
20日(火)	レクリエーション
23日(金)	歌声サロン
27日(火)	健康体操 ～膝痛予防～
30日(金)	団扇づくり

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。

松山市ふれあい・いきいきサロン運営事業

2013(平成25)年

ふれあい  
いきいき

サロン通信

8月号  
No.087

生 きがいくくり  
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：8,960人  
サロン農園数：15 サロン (6月末現在)

## サロンの坊っちゃん・マドンナを紹介します

### 今月の坊っちゃん



雄郡地区 ふれあいいきいきサロン竹原  
ひがし くんぞう  
東 薫三さん (91歳)

健康維持のため月2回のサロン日には、会場まで元気に自転車に通っています。自宅の雄郡地区から考古館や城山公園へも自転車で出かける事もあります。子供の頃から身体が弱かったため、すべてのものを犠牲にし、身体を鍛えてきました。青年期は勉強する事よりも運動を！社会人になってからも、週2回ゴルフをするなど、とにかく身体を動かして健康に気を配ってきました。唯一の贅沢は、“ブルマン”のコーヒーを自分で点てて飲む事です。コーヒーの香りに包まれて、ゆったりと過ごすひと時が至極の幸せです。

### 城山公園に出かけてみませんか？

東さんが自転車を通っている城山公園。「身近にあるけれど、あまり行く機会がない」という方も多いのではないのでしょうか。約25年をかけて完成した四国最大の城郭を眺望できる、憩いとやすらぎの空間となっています。

来たる8月9日(金)～11日(日)には、城山公園周辺で松山まつりが盛大に行われます。



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

この「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。 <http://www.matsuyama-wel.jp/>

# サロン紹介

## あじさいの会サロン(河野地区)

6月26日(水)

開催場所	府中集会所
住所	府中 336
実施回数	月1回
参加人数	男性5人 女性13人

あじさいの会は今年10周年を迎えました。集会所の横では発足時に植えた紫陽花の花が色鮮やかに咲いています。

今日は男性参加者が撮り溜めていた写真をDVDに編集して、上映会を行いました。サロン活動風景、地区の行事、お祭りなどスクリーンに映し出される若かりし頃の御自分の姿を見つけては歓声が沸き起こり、また懐かしい顔も見うけられ、思い出話に花が咲き、茶話会に移っても話が尽きる事はありませんでした。変わらない皆の笑顔はサロンの財産です！



## 湯渡サロン(八坂地区)

7月23日(火)

開催場所	八坂小学校
住所	湯渡町 4-20
実施回数	月2回
参加人数	男性2人 女性21人

授業中に校舎の片隅から賑やかな声が聞こえています。湯渡地区には集会所がありません。空き教室を提供して頂いて、開催しており、年間を通じて小学校と多くの交流を持っています。

今日は8月7日に小学校で行われる夏祭りの『七夕笹飾り』を作っています。折り紙は手先を使うし、色あいを考えるのが楽しいそうです。短冊には沢山の願い事が。でも一番の願いは、教室にエアコンを付けて欲しい事！猛暑は応えますが、サロンは生活スタイルの一部。暑さに負けず、今日もサロンに通っています。



## 森松団地わくわくサロン(浮穴地区)

6月13日(木)

開催場所	森松団地中央集会所
住所	森松町 324
実施回数	月1回
参加人数	男性5人 女性14人

毎回男性の参加者もあり、体操やレクリエーションなど体を動かすことが大好きなサロンです。手作りのスカットボールや輪投げで行う、年に一度のゲーム大会は大変盛り上がります。

女性は細かい所の気配りをし、力仕事やゲームの進行は男性がやってくれるので助かるそうです。

日当たりの良い会場の片隅には、ベゴニアやマリーゴールドなどの種を植え、花壇に移植するまで、育てています。皆で花壇を花いっぱいにするのが楽しみです。



## サロン農園紹介

6月16日(日)

サロン名	三本柳楽しもう会
地区	味生地区
住所	山西町 688
主な作物	玉ねぎ・じゃが芋

梅雨の晴れ間の暑い日でした。朝早くから熱射病対策をし、準備は万全！！作業に取り掛かります。

前日の大雨で、葉の部分は倒れていましたが、土の中の玉ねぎは大きく、まるまると栄養満点に育っていました。

引き抜く人、葉を切る人、並べる人、皆で手分けし作業をしました。収穫の後は、公民館へ移動し、早速収穫した野菜で「オニオンサラダ、かき揚げ」の昼食作り。

皆さんで、採れたて野菜を味わい、楽しいひと時を過ごされました。

