

インフルエンザにご用心！！

インフルエンザ流行は、通常、初冬から初春にみられ、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状がみられます。通常の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのが特徴です。冬場には極力人ごみを避け、鼻やのどの弱い人はマスクを利用し、外から帰ったら必ず、手洗いとうがいをしましょう。また、流行前の予防接種も効果的です。予防接種を受ける際には、かかりつけ医とよく相談しましょう。【松山市ホームページより一部抜粋】



りんごホットティーの作り方

<材料（1人分）>

りんご 1/4個
水 1カップ
紅茶（ティーバッグ） 1袋



1. りんごは皮ごとすりおろし、容器に果汁を絞ります。
2. 鍋に水を入れて沸騰させ、紅茶を入れて再び沸騰する前に火を止めます。
3. 2に1の果汁を加えて混ぜます。
お好みでりんごを飾ったり、砂糖を加えてもおいしいです。

※りんごにはビタミンCも豊富に含まれており風邪予防にもなります。サロンでの茶話会にお役立てください！

若草福祉まつりのご案内

日時：11月16日（土）10:00～15:00
11月17日（日）10:00～15:00
場所：松山市総合福祉センター
サロン作品展示：3階 談話コーナー
★ 詳しい内容は別紙チラシをご覧ください。

※尚、若草福祉まつり終了後、11月18日（月）から12月6日（金）まで、松山市総合福祉センター1階ロビーで展示予定です。

富士山クイズ



2013年6月22日に、関連する文化財群とともに世界文化遺産に登録された富士山！日本の文化遺産としては13件目です。その優美な風貌は国内のみならず、国外でも日本の象徴として広く知られていますが、意外と知らない事もたくさんあるかも！？みなさんとクイズに挑戦してみてください。

Q1. 富士山の高さは何mでしょう？

- ① 8848 ② 5895 ③ 3776 ④ 3192

Q2. 富士山は世界で何番目に高いでしょう？

- ① 8番目 ② 18番目 ③ 108番目 ④ 208番目

Q3. 富士山が1番遠くから見える県はどこ？

- ① 岡山県 ② 和歌山県 ③ 宮城県 ④ 青森県

Q4. 富士山の頂上にあるものは？

- ① 郵便局 ② 銀行 ③ 交番 ④ 病院

Q5. 富士山が最後に噴火したのはいつ？

- ① 鎌倉時代 ② 室町時代 ③ 江戸時代 ④ 明治時代

⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
<クイズの答え>

まちなかサロン

11月の行事（13:00 ▶ 16:00）

| | |
|--------|-------------|
| 1日(金) | エコクラフト |
| 5日(火) | 風呂敷の包み方あれこれ |
| 8日(金) | ディスコゲーム |
| 12日(火) | 歌声サロン |
| 15日(金) | 編み物 ～初級編～ |
| 19日(火) | レクリエーション |
| 22日(金) | エコクラフト |
| 26日(火) | 健康体操 |
| 29日(金) | 囲碁・将棋三昧！ |

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

11月号
No.090

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
サロン農園数：15サロン

利用者登録人数：8,298人
(9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



番町地区 ドリームサロン
よねざわ やえこ
米沢 八重子さん (89歳)

若い頃から陶器店を切り盛りし、はや50年以上。事務方は全て私がこなし、商売が優先でしたが、忙しいながらも子育てをしつつ、町内の行事にも必ず参加しておりました。

自宅からお店まで通うのが日課で、今でも現役の看板娘で頑張っています！（笑）

元気な秘訣と言われたら、若い頃は体が弱かったのが、食生活に気を付けてきました。野菜を多く取り入れた副菜を重視し、肉より魚料理が好きです。おかげさまで昨年度は、休まずサロンに通い皆勤賞も頂きました。



番町地区は、官公庁の建物や企業のビルが立ち並び、松山の中心地であり、また萬翠荘美術館・デパート等の社会資源にも恵まれた地域です。しかし、現在ではドーナツ化現象が見られ、人口が減少しています。そのため、小学校の運動会を始め、城山サーキット・グランドゴルフ・サマーカーニバルなどのイベントが三世代交流型で行われており、小学校や公民館が連携し、地域で子育てに参加しています。



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

わけひめフラワーサロン(興居島地区)

9月19日(木)

| | |
|------|-----------|
| 開催場所 | 船越分館 |
| 住所 | 泊町 1368 |
| 実施回数 | 月1回 |
| 参加人数 | 男性7人 女性8人 |

興居島小学校の3・4年生と定期的に交流しています。この日は、毎年恒例の『コスモス祭り』!まず子どもたちから、サロンの人たちとお世話をしている“コスモス”を題材にした詩の朗読がありました。合唱やたて笛演奏の後、輪投げやジェンガ、黒ひげゲームを楽しみました。恥ずかしそうにしていた子ども達も、ゲームになると目を輝かせて遊び方を教えてあげていました。サロン参加者も「学校が統合されてスクールバスで通うようになり、子どもたちとふれあう機会が少ないので、無邪気な子どもたちと色々な話ができ元気をもらえます」と、笑顔満開でした。



みどりサロン(清水地区)

10月12日(土)

| | |
|------|-----------|
| 開催場所 | しいのみ集会所 |
| 住所 | 緑町1丁目1 |
| 実施回数 | 月1回 |
| 参加人数 | 男性4人 女性9人 |

清水地区に3件目のサロンが仲間入りしました。開所式では、清水地区社会福祉協議会会長・事務局長、ボランティア団体SKB(トーンチャイム)の方も参加され、にぎやかなスタートとなりました。地域の高齢化が進み認知症の方も増えてきており、何とか食い止めなくてはとの思いで、高齢クラブの方たちと、自分たちで出来る事はないかと相談を重ねてきました。活動援助員さんは、事前にサロンに役立つ講習会を受講し、勉強してきました。筋力低下を防止するため、サロン開催日には、ウォーキングを取り入れていく予定です。



中村南ふれあいサロン(素鷲地区)

10月16日(水)

| | |
|------|------------|
| 開催場所 | 中村南公民館分館 |
| 住所 | 中村4丁目13-20 |
| 実施回数 | 月2回 |
| 参加人数 | 男性4名 女性16名 |

台風一過で秋晴れの中、公民館を抜け出し、素鷲神社でグランドゴルフを行いました。相手のスコアを気にしつつ、見事ホールインワン!だったり、4打5打と増えていくと「これが通知表だったらいいのに…」という声に大笑いしたりと、青空のように清々しさが見受けられました。「サロンに来るようになって、挨拶しかしなかった町内の方と仲良くなり、人の輪に入って行く必要性も分かった」また、「サロンには仲間がいて、お互いが励みになる。だから同じ時間を過ごすなら、1人よりもサロンで一緒に時間を過ごすのよ」と皆さんが笑顔で話して下さいました。



中学生との交流会(湯山地区)

10月11日(金)

| 開催サロン | |
|-----------|--------|
| いきいきサロン湯山 | サロン奥道後 |
| 白石サロン | 湯の山サロン |

サロンに中学生を招いて交流会を行いました。湯山地区においては初の試みです。核家族化に伴い異世代との関わりが少なくなっている現在、地域の福祉に関心を持ってもらうことを目的に、中学3年生の総合学習の一環として開催されました。

サロン参加者は、あやとりなど昔の遊びを未来へつなぐ達人に大変身!また、中学生が事前に勉強してきたセラピューティック、手遊びや風船を使ったゲームなどを通し、お互いのぬくもりを感じられるひと時を過ごしました。

今回の交流をきっかけに、地域で出会った時に挨拶をしたり、サロンに遊びに来てくれたりする関係ができたらうれしいですね。

