

サロン作品展 11月16日・17日

「若草福祉まつり 2013」において、今年もサロン作品展を開催しました。今年はテーマを「自由」で募集したところ、43 サロンから多彩な作品が出展されました。2 日間で 600 名以上の方が作品展に足を運んでくださり、アイデアが豊富でどの作品も丹精込めて作られており、驚きと称賛の声があがっていました。

毎年楽しみにしている方、次の作品の参考になった方も多く、「手先を使うのも健康と若さを保つ秘訣なんですね」というお声も頂きました。また、サロンに作り方を教えて欲しいとの要望もありましたので、作り方等は担当コーディネーターまでご相談ください。



サロンで教えてもらいました

旬の大根と柿を使った、
簡単で美味しい一品を紹介します

大根サラダ



作り方 大根の皮を厚く剥く。短冊に切って塩もみし、角切りにした柿・ツナ塩・コショウ・マヨネーズで和えて出来上り。

大根皮のきんぴら



作り方 上記で厚く剥いた大根の皮・人参・油揚げを千切りにし、砂糖・醤油粉末だしで味付けし、最後に胡麻をふり、ごま油で香りづけして出来上り。

皮まで美味しく食べて、エコになる！それが日本一ゴミ排出量の少ない都市の実現に繋がっていますね！

おばあちゃんの知恵ぶくろ

防虫剤のニオイを早く飛ばすには？

洋服に防虫剤のニオイが残っていると、すぐに着られませんか。丸1日陰干しにして風に当てるか、入浴したあとの蒸気が残っているバスルームに一晩吊るしておきます。すぐに着たい時にはたっぷりのスチームをかけてアイロンがけをすると、応急処置になります。

まちなかサロン

12月の行事 (13:00 ▶ 16:00)

3日(火)	X'masリース作り
6日(金)	エコクラフト
10日(火)	園児の演奏会&折り紙(10時30分~)
13日(金)	編み物
17日(火)	レクリエーション
20日(金)	歌声サロン
24日(火)	健康体操
27日(金)	楽しい年忘れ会!

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。

Information お知らせ

今年もサロン事業にご尽力頂き、ありがとうございました。早いもので今年も残すところ一か月余りとなりました。年の暮を迎え、何かとお忙しいことと存じます。

通常、翌月5日までのご提出となっております。月末報告書・他申請書等は、年末年始を挟むため1月7日(火)までにご提出をお願いします。

◆年末年始の連絡について◆

12月29日(日)~翌1月3日(金)の緊急連絡については、各コーディネーターの携帯電話までお願い致します。

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

12月号
No.091

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：255 サロン
サロン農園数：15 サロン

利用者登録人数：8,336人
(10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



余土地区 保免サロン
たたら
多々良 ヒトシさん (94歳)

11人兄弟の六女です。

天気であれば、家に居ることはありません。用事があるのに探すのが大変だと言われます。週1回のサロンにも休まず通い、田んぼに行ったり、友達の家で話をしたり、楽しみながら3,000歩は必ず歩きます。どこに行くにも歩いて行くのが健康の秘訣かもしれませんね。時折一里(約4km)弱ほど歩いています。趣味は、旅行と御詠歌を唱えながらの八十八ヶ所参りです。親の遺言で「賭けごとをしない」ということは守っています。

3世代で同居しており、家族に大事にしてもらえて幸せです。

ひまねきはちまん だいじんじゃ

日招八幡大神社は、保免サロンの活動場所である保免西分館の隣にあります。

元暦元年(1184年)佐々木四郎高綱が、砥部荏原の森山・大野の一族と戦った時、勝利直前に日が西に傾くのを嘆き、八幡神に祈願したところ、今出からお日さまが入り込み勝利できたという昔話が残っています。今でも勝利の神様として親しまれています。

【アクセス：伊予鉄バス 保免下車、徒歩3分】



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

サロンめいろ(北条地区)

10月25日(金)

開催場所	片町集会所
住所	土手内 11-9
実施回数	月2回
参加人数	男性7人 女性9人

JR北条駅のすぐ近くでサロンを開催しています。今日は、講師を招いて健康体操を行い、日頃から意識して身体を動かすことの大切さを学びました。当サロンは男性の参加者も多く、皆が役割分担をし、助け合い活動をしています。年間の活動計画を立てる時には、みんなの意見を出し合い決めていきます。レクリエーション・防災の勉強会・脳トレ等バランス良く多彩なメニュー作りに取り組むことで、参加率もとても良いです。又、サロンをより多くの人に知ってもらいたいとの思いで、地域で開催されている『風早レトロまつり』にも協力しています。



大浦あじさい(中島地区)

11月6日(水)

開催場所	長隆寺
住所	大浦 2591
実施回数	月1回
参加人数	女性 21人

地区内にある『長隆寺』(忽那島の開祖が応徳元年(1084年)に建立と伝えられる)が開催場所です。今日は、日頃の感謝をこめて境内の清掃を行いました。たくさん集めた落ち葉で、焼き芋を作る事もできました。作業後は、8~11月生まれの方のお誕生会!お弁当と活援さん手作りの芋炊きでお祝いです。「一人暮らしの私には家で会話する相手がなく、声が出なくなった事があるんです。人とふれあうことは大事な事だと思います」と、サロン活動を楽しみにしておられる参加者も。最後は、脳トレを兼ねたじゃんけんゲームで焼き芋を選び盛り上がりしました。



フラワーサロン(浮穴地区)

11月13日(水)

開催場所	浮穴公民館
住所	森松町 469-6
実施回数	月2回
参加人数	男性1人 女性20人

園芸教室から立ち上がった女性中心のサロンですが、代表者が唯一の男性でサロン全体をキリリと締めています。手芸や料理、クラフトなどに加え、学習会や公民館の花壇の手入れなど、活動内容は多彩です。

サロンでの手作り作品は、毎年3月に行なわれる地区文化祭に飾られます。今日は裂き布のスリッパ作り。「文化祭が終わらんと使えるのよー」と利用者さんは苦笑い。布裂きや力仕事は、男性の力の見せ所!! 「女性パワーには負けます」と言いながらも、「ビシッ!と言う時もあるんよ」とちょうど良いスパイス役を担っていました。



ふれあいサロン久万ノ台(久枝地区)

10月26日(土)

開催場所	久万ノ台集会所
住所	久万ノ台 1169
実施回数	週2回
参加人数	男性18人 女性3人

昨年度より、農作業もサロンのメニューに取り入れています。早朝7時から男性有志が農園に集まり、里芋を収穫しました。その採れたての芋を使って、男性中心の料理講習会の開催です。「芋炊き」や「鶏の唐揚げ」などに挑戦!里芋の皮むき、調理、味付け、盛り付け、配膳と手分けをして作業を進めていきます。自分達が育てた野菜を使った料理の味は格別で、心身共にパワーアップしたこと間違いなしです!!

※この日の活動の様子は、来年度より松山市のHPで“ふれあい・いきいきサロン”の事業紹介として動画配信される予定です。

