



# 豆知識

## 節分とは??

節分は季節の分かれ目の意味で、元々は立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの前日をさしていました。節分が、特に立春の前日をさすようになった由来は、冬から春になる時期を一年の境とし、現在の大晦日と同じように考えられていたからです。

節分に豆をまく「豆まき」の行事は、疫病などをもたらす悪い鬼を追い払う儀式のことをいいます。

大豆をリメイク!

## 大豆の炊き込みご飯

<材料>

- ・米 2合
- ・炒り大豆 1/2 カップ
- ・昆布 3cm角
- ・人参 1/2本
- ・さつま揚げ 長方形3枚
- ・万能ねぎ 適量

<調味料>

- ★酒 大さじ3
- ★醤油 大さじ1
- ★塩 小さじ1



<作り方>

- 1、昆布は1cm幅に切り、端から細く切る  
さつま揚げ、人参は1.5cm角の薄切りにする
- 2、研いだお米を入れ★の調味料を入れてから水を2合の線まで入れ混ぜる。炒り大豆、昆布、さつま揚げ、人参の順にのせ（混ぜない）通常通りに炊く
- 3、炊きあがったら全体を混ぜ、万能ねぎを加えて混ぜる

## ゆるキャラクイズ! (松山編)

数々のイベントに参加している“ゆるキャラ君”いくつかご存知ですか?下の中から選んでください。



- ①しまぼう 島の観光大使 忽那諸島をPR
- ②坊っちゃん 松山競輪をPR
- ③ライフくん 「みんなの生活展」を広くPR
- ④ふんどうくん 考古館のイベントの案内をする
- ⑤モグッピー 松山市の食育をすすめる
- ⑥防災カバー君 防災に関する啓発や学習の一役を担う
- ⑦ぼっちゃん 水の大切さや水道水の安全さをPR
- ⑧よしあきくん 松山のまちを見守る・お城をPR

答え A-① B-⑤ C-③ D-⑧  
E-② F-⑦ G-④ H-⑥

## 活動援助員研修会開催について

日時 平成26年3月12日(水) 10:00~12:00  
 場所 松山市総合福祉センター1階大会議室  
 内容 ◆講演「高齢者の食」～食べて元気に～  
 講師：(株)ヘルシープラネット 代表取締役 今川 弥生氏  
 ◆事務連絡等  
 ※各サロン1~2名の参加をお願い致します。

## まちなかサロン

2月の行事 (13:00 ▶ 16:00)	
4日(火)	アフガンのルームソックス(続き)
7日(金)	エコクラフト
11日(火)	軽スポーツ
14日(金)	編み物
18日(火)	レクリエーション
21日(金)	フォークダンス
25日(火)	健康体操
28日(金)	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

2月号  
No.093

- 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: 255 サロン 利用者登録人数: 8,385 人  
サロン農園数: 15 サロン (12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



三津浜地区 夢クラブ  
おち かつよし  
越智 勝善さん (90歳)

月に2回、サロンで囲碁をするのが楽しみでほぼ皆勤です。頭の中で戦略を立て勝負することが楽しく、時には自宅でも友人と勝負します。囲碁の腕前は自称4段! 高齢クラブの大会で優勝したこともあります。

健康の秘訣は、10年来毎朝行う“後ろ歩き”100歩と、机を利用しての腕立て伏せ10回! 14年前に妻を亡くし、現在は一人暮らしですが、お陰さまで今では家事全般を自分で出来るようになりました。近くの店に買い物にも行き、食事も作ります。座右の銘は、『人生悲観せず 楽しむこと』です。

### <午年にちなんだことわざ>

老いたる馬は道を忘れず

老いたる馬は道をよく知っており、迷うことがないことから転じて、高齢者の知恵や経験はいかすべきだという教え。(類義語: 老馬の智)



### 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番地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

## サロンことぶき（桑原地区）

12月6日（金）

開催場所	桑原公民館 桑原分館
住所	桑原5丁目693-1
実施回数	月2回
参加人数	女性19名

レクリエーション、ものづくり、歌など色々なメニューを取り入れ、毎回活発に活動しています。

今日は、華やかにフォークダンスを踊った後、講師の先生を招いてトランポピクスを行いました。柔軟体操・体慣らしの後、ミニトランポリンの上でのウォーキングを行うと、じんわりと汗が出てきます。1時間以上フォークダンスをした後でも、いきいきとした表情をされているのは、日頃からサロンで足腰を鍛えているからかもしれません。いつまでも元気にサロンに参加できるのも、日々の努力の賜物ですね。



## あずま会（味生地区）

12月23日（月）

開催場所	中津東集会所
住所	松山市北斎院町乙30-1
実施回数	月2回
参加人数	サロン24名、子ども18名

今日は、地域の子どもの交流会として『絵本読み』をしました。1～12歳までの幅広い子供たちが集まりました。用意された絵本200冊にびっくり。迷いながら読んでもらいたい本を選び、読んでほしい方のところに一目散！逆に子供が読んでいる場面もあり、時折拍手がでて盛り上がっていました。おじいちゃん、おばあちゃんが優しく本を読んでくれたり話を聞いてくれるので、「うれしい！」と、笑顔いっぱいです。飛び入りで地区社協会長さんも参加。絵本を通じて心穏やかな時間が過ごせ、地域の交流がもてとてもよかったと話してくれました。



## サロンサクランボ（石井西地区）

12月17日（火）

開催場所	西石井分館
住所	西石井5丁目12-10
実施回数	月2回
参加人数	男性8名 女性27名

ご近所同士が誘いあって毎回のサロンを楽しみに集まってきます。年間のスケジュールを決め活動しており、参加者も開始当初に比べると、男性も含め年々増えています。男女区別なく同じ事をしており、今日は、来年の干支「馬（午）」の小物を針と糸を使って製作しました。男性もあまり手助けなく細かい作業を器用にこなし、「ボタン付けなんかは朝飯前よ」と頼もしいお言葉！一番難しい作業はと言うと、男女とも針に糸を通すことのようなでした。テーブルの仲間と協力しながら、可愛い干支を完成させました。



## たくなみ 宅並サロン（粟井地区）

1月22日（水）

開催場所	小川集会所
住所	松山市小川669-1
実施回数	月1回
参加人数	女性23名

今日は餅つき。杵と臼・餅つき機を使ってつきあげ、あんこを入れながら丸めていきます。台所ではおでんと炊きこみご飯作りです。サロンを始めて1年半、「お世話をさせて頂く事で成長する事が出来て有難い」、参加者の方からは、「月に1度のサロンが待ちどおしい」と嬉しい言葉が聞こえてきました。夏に行った三世代交流ソーメン流しは多くの方に参加して頂きました。楽しい思い出を一つ一つ重ねて行く毎に絆が深まり、会話が弾んでいるようです。

集会所近くに開所する高齢者施設へ、サロンで慰問に伺おうと計画も立てています。

