

平成 25 年度活動援助員研修会開催！ 3月12日(水)

松山市総合福祉センター



今年度は、株式会社ヘルシープラネット 代表取締役 今川弥生先生を講師に迎え、「高齢者の食」～食べて元気に～という演題で講演をしていただきました。当日は、地区社協関係者・各サロンの活動援助員 353 名にご参加いただき、食事を楽しむ、5色(赤・白・黄・緑・黒)の食材をバランスよく摂るなど、良い食習慣を身につける事の大切さを教えて頂きました。

お忙しい公務のなか、野志松山市長さんもお越し下さいました。「松山市は、100歳以上の方の人口が42の中核市の中で、常に3本の指に入る長寿のまちです。サロン活動が市民の皆さんの健康につながり、その結果がこのような健康長寿のまち松山を維持しています。これからも地域の皆さんのために、サロン活動に励んでいって下さい」とのお話をいただきました。市長さんに応援していただき、これからのサロン活動の糧となる研修会となりました。

四字熟語を完成させましょう！

＜ □の中には同じ漢字が入ります。＞

例 たびたびと言う意味

再 □ 再 □ 四

①気が合う合わないは互いの不思議な縁によるという事

合 □ 奇 □

②非常に困った時に出す元気がないため息、そのように出るため息

青 □ 吐 □

③本当かどうか信じきれない様子・真偽の判断に迷う事

□ 信 □ 疑

④永久に朽ち滅びる事が無い事

□ 朽 □ 滅

*答え ① 縁 ② 息 ③ 半 ④ 不

まちなかサロン

4月の行事 (13:00 ▶ 16:00)

1日(火)	歌声サロン
4日(金)	エコクラフト
8日(火)	牛乳パックで小物作り
11日(金)	編み物
15日(火)	レクリエーション
18日(金)	みんなで学ぶ介護保険
22日(火)	健康体操
25日(金)	レクリエーション

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。



松山市ふれあい・いきいきサロン運営事業

2014(平成26)年

ふれあい いきいき サロン通信 4月号 No.095

●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：8,435人
(2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



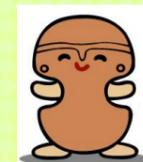
味生地区 山西ふれあいサロン
みよし みちよ
三好 美千代さん(92歳)

サロン立ち上げ時の中心的メンバー三人組の一人で、私は編み物担当でした。昭和26年(30歳の時)に編み物の教師の資格をとり、協力会員、民生委員、サロンと幅広く地域福祉活動に取り組んできました。現在は会員としてサロンに参加し、時折、皆さんに編み物を教えています。サロンへは毎回歩いて通っています。自宅では、同居の息子夫婦が、これからは自分の好きなことをして過ごしてほしいと言ってくれ、毎日自分の好きな編み物やお友達との食事などを楽しんでいます。

味生地区にある考古館に行ってみませんか

松山市考古館は、一般市民や観光客の方でも気軽に憩いの場として利用することができます。特別展や体験学習セミナー、遺跡めぐりなども開催しています。

■常設展観覧料金：100円(一般個人) ■駐車場：無料(約100台駐車可)
松山市南斎院町乙67-6 電話(089)923-8777/FAX(089)925-0260



ふんどうくん

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/>

松山市ふれあい・いきいきサロン事業は松山市の介護保険事業 地域支援事業費を財源として、介護予防を目的に健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり等を行っています。



サロン紹介

まちなかサロン（番町地区）

3月11日（火）

開催場所	大街道 てくるん
住所	大街道1丁目5-10
実施回数	週2回
参加人数	サロン15名 園児15名 他

まちなかサロンは、大街道の「てくるん」に隣接している保育園と、年間を通して交流をしています。今日は、編み物をする前に絵本を通して交流会を行いました。一年前は、恥ずかしそうにしていた子ども、今では立派なお兄ちゃん・お姉ちゃんに成長しています。一緒に歌ったりおもちゃで遊んだりしていると、本を持ってきて、ちょこんとお膝に座り、読んでもらいます。子どもさんは、特等席に座り安心して読んでもらい、高齢者は、子どもの温もりに心が癒されると、お互いが温かい気持ちになれるひと時を過ごしました。



フレアイサロン石手（道後地区）

3月19日（水）

開催場所	道後公民館 石手分館
住所	石手2丁目8-17
実施回数	月1回
参加人数	男性4名 女性17名

レクリエーションやもの作りの他に、勉強会を開いたり地域へ散策に出かけたり、と様々な活動を行っています。

参加者より“歌声サロン”がしたい！！という強い希望があり、この度開催が実現しました。季節の歌や昔懐かしの曲の他に、輪唱や手話を入れての歌にも挑戦しました。伴奏に合わせて歌をうたうと自然と体も動きます。「皆と気持ちをそろえて歌をうたえて楽しい」「日本語の素晴らしさを改めて実感した」と、ほっこり笑顔に。参加者から可愛らしい折り紙の小物入れのプレゼントもあり、和やかなサロンとなりました。



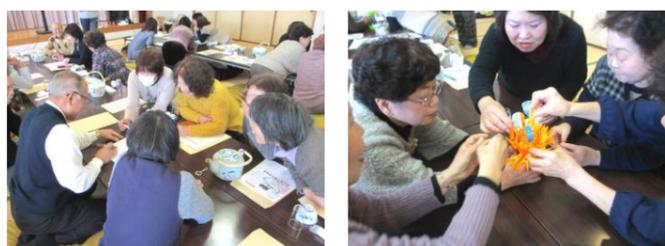
サロン研修会（堀江地区）

3月11日（火）

参加サロン	
サロンえがお	権現いきいきサロン
昭和町サロン	サロン北谷
東浜サロン	中筋サロン
松尾団地ふれあいサロン	東大栗サロン
内宮サロン	大西二なでしこ

堀江地区社協主催で、地区内の10拠点のサロン関係者と地区社協事務局・市社協事務局との研修・交流会が行われました。

毎年、恒例となっているレクリエーション講習は、サロンでの導入の仕方も教わりながらの体験学習です。いつのまにか白熱したチーム戦となり、大笑いしながら一致団結しての得点争いに！！普段はあまり関わることのない活動援助員さん同士が、交流を通じていろいろな情報交換ができる良い機会となりました。



幸風苑いきいきサロン（和気地区）

2月26日（水）

開催場所	幸風苑集会所
住所	和気町2丁目1045-78
実施回数	月3回
参加人数	男性9名 女性2名

今日は、キャベツ・ターサイ（中国の代表的な冬野菜）などの収穫と、にんじん・かぶ・大根・ほうれん草の植え付けです。凍てつく寒さでしたが、集まった方のパワーも相まって種まきや収穫、肥料やりなどの作業もテキパキと進みます。立派に育ったキャベツは、二人がかりで収穫しなければならないほど大きなものもありました。

来月には、収穫した野菜を使って、料理教室を開催する予定です。農地が、参加者の居住区から近い事もあり、散歩がてらに作物への水やりや、手入れを手伝う方も多く、いつも手入れが行き届いています。

