

ストップ! 熱中症!!

高齢者の多くは水分不足です!

生命を維持するのに欠かせない、水分と塩分。一般成人の水分量は体重の60%に対し、65歳以上の高齢者では、50%にまで低下してしまいます。こまめな給水を心がけましょう。

☀️ 「かくれ脱水のチェック」 ☀️

最近、あなたのカラダに、今までなかった次のような変化が表れていませんか?

- 足のスネに、”むくみ“がでるようになった。靴下のゴム跡が、脱いだ後に10分以上も残る。
 - 以前より皮膚の張りがなくなった。手の甲をつまみ上げて離れた後に、つまんだ跡が3秒以上も残る。
 - 便秘になった、あるいは以前より酷くなった。
 - 口の中がねばつくようになった。食べ物がパサつく。
 - 皮膚につやがなく、カサつくようになった。
- ☑️がひとつでもある場合は、かくれ脱水の可能性
があります。

※かくれ脱水とは、脱水症早期、あるいは前段階の状態です。



Information お知らせ

若草福祉まつり 作品募集!

10月4日(土)・5日(日)に開催されるサロン作品展の出展作品を募集しています。テーマは自由です。表現豊かな作品をお待ちしています。応募されるサロンは7月末までにコーディネーターまで。

サロン講師体験会のご案内

7月18・24日松山会場、7月9・29日に北条会場にて「ガラスペイントアート」の講師体験会が開催されます。申込み多数の場合は、抽選となります。ご了承ください。

クイズの答え 初級：す 中級：手

サロン講師紹介

新しい講師の方をご紹介します!



【講師】
村上 美和子さん



アイロンプリント

転写シートをアイロンで布に押さえていきます。



ビーズ細工

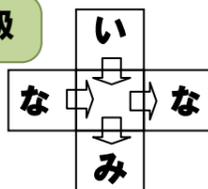
光が当たると、反射し小さな虹が出来ます。

クロスワードパズル 予想能力

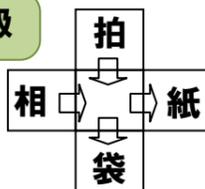
2文字の言葉を作ります。

□にあてはまる文字を入れましょう。

初級



中級



※答えは本ページ左下に掲載

まちなかサロン

7月の行事 (13:00 ▶ 16:00)

1日(火)	七夕飾り・保育園児との交流会
4日(金)	エコクラフト
8日(火)	スポーツ吹き矢
11日(金)	編み物【1回目】
15日(火)	レクリエーション
18日(金)	編み物【2回目】
22日(火)	健康体操
25日(金)	絵手紙
29日(火)	沖縄民謡の調べ

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

7月号

No.098

●編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

サロン数：250サロン
サロン農園数：13サロン

利用者登録人数：8,152人
(5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



なごみ
和サロン 東雲地区
おかだ さちこ
岡田 幸子さん (88歳)

いつも、アンテナを張って何にでもチャレンジしたいと思っています。おかげで、お茶・写経・パッチワーク・彫刻と、多くの趣味を持っており、今でもお点前を教えたり、施設を訪問して、お茶を点てたりしています。

父が海外勤務だった為、子供の頃はあちこちの外国で暮らしており、外務省で働きたいという夢がありましたが戦争が始まり、夢を諦めることとなりました。母がお茶の先生だったので、幼い頃から、茶道を教えて貰っていました。今では、茶道の道で生きてきて良かったと思っています。そして自分の存在は、地域やサロンでの縁の下の力持ちでありたいと常に思っています。

「立礼」とは、椅子に腰を掛けてお点前をする茶道のスタイルで、客人も椅子に腰を掛けて、お茶を頂きます。立礼式は裏千家11代が、明治5年の博覧会に外国人を迎える為に考えられたもので、幕末から明治の変動の時代に合わせた茶道の近代化とも言われています。正座をしなくても出来るので、サロンでも気軽に楽しまれています。



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・いきいきサロンは、松山市社会福祉協議会が松山市から委託を受け、介護予防事業や地域の世代間交流事業として、心身機能の維持・向上を目的に様々な活動を行っています。



サロン紹介

ふれあいサロンゆうゆう(浮穴地区)

5月17日(土)

開催場所	ゆうゆう倉庫
住所	南高井町 1398
実施回数	月1回
参加人数	サロン13名 親子14名

今日は五月晴れの中、開催場所近くの杖の淵公園に出かけ、来ていた親子連れにも声をかけ交流しました。シャボン玉や手遊びをしたり、又、エプロンシアター(※1)やパネルシアター(※2)を使つての昔話では、皆さんお話しの世界に入り込んでいました。歌を歌った後は、持ち寄ったおにぎりや自家製の漬物、デザートを取りながら「次は何をする?」「わらび餅つくろう!」と会話が弾んでいました。

- ※1 エプロンシアター：胸当て式エプロンの舞台でポケットから登場する人形劇
- ※2 パネルシアター：パネル布を貼った舞台で展開するお話、歌あそび、ゲーム



八坂東サロン(八坂地区)

6月13日(金)

開催場所	八坂公民館
住所	三番町 1-3-2
実施回数	週2回
参加人数	男性6名 女性12名

『健康な体があつての長寿でなければならない』と、毎週欠かさず1時間の健康体操を行い、その後合奏や手芸と様々な内容を取り入れているサロンです。おかげで体調が良くなったという声も多く、参加者も増えています。今日は体操の効果が数値に表れているか確認してみよう!という事で、初めて握力・長座体前屈など5種目の計測を実施しました。男女、年齢別で目標値と結果を比較グラフに表したところ、ほぼ目標値を上回っており、納得の結果で自分の体が誇らしく思えてきたと笑顔もいっぱいでした。次回の計測は1年後。今後も続けていこうと、楽しみが増えました。



睦月つくし(中島地区)

6月4日(水)

開催場所	睦月公民館
住所	睦月甲 2194
実施回数	月1回
参加人数	女性11名

忽那諸島の東部にある島“睦月島”で活動しているサロンです。毎年この季節には、ゴキブリ駆除のための「ホウ酸団子」を作っています。明日6月5日は、旧暦の端午の節句ということもあって、かしわ餅作りもしました。どちらの作業も、みなさん手馴れたもの!あつという間に出来上がりです。方言が飛び交う茶話会も楽しみの一つで、睦月では「あなた」のことを“おんし”「私」のことを“うちやー”と言うそうです。

【アクセス】

フェリー：三津浜港～45分・高浜港～30分
高速船：高浜港～18分



<睦月島全景>



さかえ会(栗井地区)

6月20日(金)

開催場所	個人宅
住所	菅木甲 334
実施回数	月1回
参加人数	女性10名

今日は講師をお招きして、アイロンを使つての「プリントアート」に取り組みました。転写シートを手でちぎる人、はさみで切って細かく細工をする人、デザインするのが楽しみでもあり、一苦勞でもあつたり。みんな思い思いに工夫を凝らしてバックの上に並べていき、アイロンで上から押さえ、オリジナル作品の完成です。

さかえ会のサロン参加者の平均年齢 80.5歳です。脳トレ・レクリエーション・クラフト・調理・戸外活動などみんなで話し合いメニューを決め、互いに労わり合い、支え合いながら活動をしています。

