

細菌性食中毒について

松山市保健所生活衛生課より抜粋

★活動時の6つのポイント **清潔・迅速・温度管理の食中毒三原則**



《クイズ》

■の中に入る言葉を入れて歌詞を仕上げましょう

♪われは海の子♪



1. 我は海の子■の さわぐいそべの松原に 煙たなびく■こそ わがなつかしき住家なれ
2. 生まれて潮にゆあみして 波を■の歌と聞き 千里寄せくる海の気を 吸いて■となりにけり
※■に入る単語は一文字とは限りません

塩レモンで夏バテ防止

<材料>

- レモン 4個
あら塩 大さじ3~5



<作り方>

- ・レモンを輪切りにし、レモンと塩を交互に入れて瓶につけ、時折混ぜる
 - ・約1ヶ月寝かすと出来上がり
- ※ドレッシングの他、お魚・肉料理に使えます

まちなかサロン

8月の行事 (13:00 ▶ 16:00)

1日(金)	簡単ヘアアレンジ
5日(火)	布ぞうり制作
8日(金)	編み物
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)	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。

Information お知らせ

講師指導体験会のご案内

<第3回>★沖縄三線

★ニュースポーツ&レクリエーション

平成26年9月9日(火)9:30~:北条会場

平成26年9月17日(水)9:30~:松山会場



※詳細につきましては、別紙案内をご覧ください

クイズの答え

1. 白波 ・ とまや 2. 子守 ・ わらべ

松山市ふれあい・いきいきサロン運営事業

ふれあい
いきいき

サロン通信

2014(平成26)年

8月号

No.099

●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: 8,141 人
(6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



和気地区 松原ふれあいサロン
まつだ げん
松田 愿 さん (90歳)

筋力トレーニングのため、83歳からスポーツジムに通い始めプールでの運動を続けていましたが、昨年大病をきっかけにやむなく中止。今年90歳を迎えた今は、ほぼ毎日奥さんに代わって行っている自転車での買い物と庭の手入れ、水やり、ゴミ出しがハビリを兼ねた運動です。

健康の秘訣は、食事と運動、お医者さんと上手に付き合うこと!! だそうです。狭心症や胃の手術などたくさんの病気を克服し、今年2月からは、月3回のサロンも皆勤です。何ごとも前向きに気負いなく活動される松田さんは、サロンみんなのお手本です。

【病は気から】

『病は気から』とは、病気は気の持ちようによって、良くも悪くもなるということ。心配事や不愉快なことがあったりすると、病気になるやすかったり、病が重くなったりするものである。気持ちを明るく持ち、無益な心配はしないほうが、病気にかかりにくかったり、病気が治りやすかったりするということから。 ~故事ことわざ辞典より抜粋~

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の委託を受け、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

サロンえがお（堀江地区）

7月3日（木）

開催場所	堀江公民館 大西一分館
住所	堀江町 1052
実施回数	月1回
参加人数	女性 13名

本格的な夏を前に、汗とり用マフラーの製作をしました。お土産として頂いたマフラーをヒントに、肌触りのよいガーゼ手拭いを応用したものです。数種類ある柄の中から好きな柄を選び、指先の訓練を兼ねて手作業で縫って行きます。くけぬい、まつりぬい、その人なりの縫い方でオリジナルマフラーを仕上げていきます。「これは、よう汗を吸い取りそうやわ」「保冷剤を中に巻き込んだら、熱中症対策にもなるね」と、手作業とおしゃべりの同時進行で、りっぱな脳トレです。サロンの名前通りに「ここは、いつも笑顔がいっぱいなんよ」と、今日も実りある1日となりました。



サロン三町（桑原地区）

7月14日（月）

開催場所	三町集会所
住所	三町 3丁目 15-24
実施回数	月1回
参加人数	男性 10名 女性 12名

サロン開始時には、コツコツ体操と桑原音頭をアレンジした桑原体操を実施しています。今日は警察官が来てくださり、「お年寄りの交通ルール」と「振り込め詐欺」のDVDを見ながら、最近の特殊な詐欺の手口について講習会をしました。他人事ではないと、皆さん真剣な面持ちでした。質疑応答では多くの質問が寄せられ、地域の危険箇所の確認もできました。講習会後は、男女混合班に分かれて恒例の「百人一首で坊主めぐり」を行いました。この時間から大笑いとなるのです。最後は必ず、笑いでサロンを終わります。この笑いが元気の源になっているそうです。



サロンすみれ（河野地区）

7月12日（土）

開催場所	片山集会所
住所	片山甲 163-3
実施回数	月2回
参加人数	男性 3名 女性 7名

毎年、恒例行事の“七夕飾り作り”で愛護班の親子と交流を深めています。願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹の葉に結び付けていきます。笹飾りが出来上がったら手作りカレーで昼食です。「おかわり!」「わたしも!」と子ども達の元気な声が聞こえます。参加者の方からは「独居なので、誰とも話さない日もあり淋しい。でも、サロンに来ると楽しませて頂いています」「子どもさんがいると賑やかですね」と笑顔で話して下さいました。看護師の資格を持つ方が健康チェックを行い健康管理にも努めています。参加者の方からは、薬の事など相談できると好評です。



三本柳楽しもう会（味生地区）

6月15日（日）

開催場所	山西集会所
住所	山西町 688
実施回数	月2回
参加人数	男性 4名 女性 10名

今日は、丹精込めて育てた玉ねぎの収穫です。1週間ほど早く収穫を行うことになりましたが、掘りあげた玉ねぎは、心配もよそに大きく丸まると成長していて、みなさん大喜びです。思わず、玉ねぎを持って「ハイ・チーズ!」
収穫後は公民館へ移動し、収穫したばかりの玉ねぎを使い昼食作りをしました。メニューはエビ入りかき揚げです。玉ねぎの甘みと相まって、絶品のお味でした。
今度は、さつま芋を植えようか? 里芋にしようかと、今から収穫が楽しみです。

