



残り毛糸でエコクラフト『テディベア』

<作り方>

- ①厚紙に毛糸を巻きつけ、はさみで丸くカットし、ポンポンを仕上げる。
(サイズ等は、右下の表を参照し縦方向に巻く)
- ②出来あがったポンポンを糸でしっかりつなぐ。
- ③顔に目・鼻をボンドで貼り付け首にリボンを結ぶ。



<材料 (見本 ピンク)>

- * 並太毛糸2玉(約90g)
- * 山高ボタン黒(目・鼻)
1.5cm1個 1.0cm2個
- * リボン 50cm・厚紙



部 位	厚紙サイズ (cm)	個数	巻き数
しっぽ・口先	縦4×横7	2	30回
耳・手	縦5.5×横7	4	50回
足	縦7×横7	2	60回
顔	縦10×横15	1	190回
胴体	縦10×15	1	220回

Information お知らせ

『ストップ! 振り込め詐欺のDVD』の貸出を始めました。サロンでの啓発にお役立て下さい。

- ・銀行窓口編 6分12秒
- ・銀行ATM編 4分

<講師紹介> 小林 照子さん



- * 指導内容
エプロンシアター
パネルシアター
紙芝居
絵本読み聞かせ
大正琴

エプロンシアターとは、話し手が胸宛て式のエプロンを舞台に見立て、ポケットから取り出した人形等をエプロンに貼りつけたりしながら話をするものです。



* 講師から一言: みんなで一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

実習生受け入れ (8/6~9/5)

聖カタリナ大学と松山東雲女子大学の3回生が、計4名実習に来られ、サロンの現場でも高齢者や子供たちとふれあい、地域との関わり等について熱心に学ばれていました。実習でお世話になったサロンのみなさま、有り難うございました。

まちなかサロン

10月の行事 (13:00 ~ 16:00)	
3日(金)	エコクラフト
7日(火)	笑いヨガ
10日(金)	編み物
14日(火)	大規模災害の心構え
17日(金)	歌声サロン
21日(火)	レクリエーション
24日(金)	エコクラフト
28日(火)	健康体操
31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 10月号 No.101

●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: 8,185人
(8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



雄郡地区 ふれあいサロン泉まち
やまもと ゆきお
山本 幸男さん (88歳)

自分の健康の原点は、両親が健康に産んでくれたことと、父親の教えで「我慢と辛抱ができること」この二つがあるから今があると話してくれました。人との出会いや会話を大事にする明るい性格で、家に閉じこもらずに外に出て、一日を楽しむように心がけています。サロン発足時には、推進力のある方との出会いがあり、初代表をさせてもらいました。地域の皆さんと接し絆を深め交流をしていることが生活の張りあいとなっています。老人会や町内との連携もでき、地域の輪が広がってきているのもうれしいことです。サロンの他に月に4~5回ゴルフでコースにも出かけています。

<子規堂>

雄郡地区にある子規堂は、もと松山市湊町にあった子規の旧居の一部を移して建てたものに始まります。正岡子規が17歳で上京するまで住んでいた場所です。現在の建物は昭和21年に再建され、室内には子規の書画や遺品が多く展示されています。また併せて虚子・漱石・鳴雪等の有名俳人の貴重な書画も展示されています。



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

みどりサロン（清水地区）

8月23日（土）

開催場所	しいのみ集会所
住所	緑町1丁目1
実施回数	月1回
参加人数	男性5名 女性9名

今日は清水児童クラブとの交流会です。「何をしよう？」と、みんなで相談しながらメニューを考えました。まず絵本での交流を行い、ラーメン体操と一緒に踊り、お楽しみ音楽会を開催し、最後に廃材を利用した楽器を手作りしました。ペットボトルにコーヒー豆や小豆を入れたり、サランラップの芯が太鼓に変身したり、いろいろな音色が響き渡ります。出来あがった楽器の中から好きなものを選び、音楽の演奏に合わせて歌いました。今日の日を楽しみに計画を進めてきた参加者も、子どもの笑顔、触れ合いが、心に優しく響き、元気をもらえた一日となりました。



サロン仲談（河野地区）

9月11日（木）

開催場所	県営中須賀団地集会所
住所	河野中須賀336
実施回数	月2回
参加人数	男性1名 女性12名

サロンとしての活動は、月2回の開催ですが、自主開催も含めると週2回～3回行っています。毎回ラジオ体操、太極拳と体を解すことから始めます。今日は卓球！軽快なラリーが続きます。団地内の卓球大会で男性相手に熱戦を繰り広げ、優勝経験も有ります。汗を流した後は脳トレ・茶話会です。

中須賀団地は5階建ての建物ですが、エレベーターが設置されていません。配食サービスのお弁当や敬老の日の記念品を担当の方が一人でお届けするのは大変であろうと、サロンの参加者が、団地内のお宅にお届けするお手伝いをさせて頂いています。



もみじの会（興居島地区）

8月29日（金）

開催場所	泊公民館御手洗分館
住所	泊町91-5
実施回数	月2回
参加人数	男性2名 女性19名

興居島の南側にあり風光明媚な御手洗地区で開催しているサロンです。

今日は、松山市保健所から保健師さんをお招きしての「健康講座」となりました。興居島地区は、松山市の中では、健診率が高く健康に関心のある方が多いとのことでした。しかしながら、メタボリックの方が多傾向にあるそうです。今回の講座ではそういった実情に応じた紙芝居“もみじ劇場”を作ってきてくださり、それを見ながら健康に過ごす秘訣を学ばせてもらいました。講演中から、活発な質問も飛び交い有意義な学習会となりました。



正友会サロン（浮穴地区）

9月22日（月）

開催場所	南高井集会所
住所	南高井町1318
実施回数	月3回
参加人数	男性4名 女性7名

正友会サロンの名前は、地域にある“正友神社”に由来しています。歌が好きな仲間と立上げ、現在に至っています。男性参加者も多く、後期高齢者がほとんどで、運動や手先を使った細かい作業は苦手な方が多いのですが、コツコツ健康体操やラジオ体操は毎回かせません。また、気軽にできる脳トレや講師による簡単なクラフトにも年に何回か挑戦しています。「身体は、しんどいけど口だけは達者なんよ！」と言いながらも「何か私らでもできるメニューはない？」と前向きに活動されています。

