

# サロン作品展



10月4日・5日に行われた“若草福祉まつり 2014”で、恒例の「サロン作品展」を開催しました。連日、たくさんの方が見に来られ「去年よりレベルアップしてるよね」とのお声もいただきました。

プロ顔まけの作品の仕上がりに、サロンでの日頃の介護予防効果を発表できる良い機会となりました。

今年は、「堀江地区サロン」から出品していただいた『折り紙で作る傘』の体験コーナーを設け、たくさんの方に、作って楽しんでもらうことができました。

サロンのお世話人さん達も、「自分のサロンでもやってみよう」と、作り方をマスターして帰られていました。

ご協力いただきました皆さま  
ありがとうございました！



## クイズ 難解漢字 鳥の名

- ①梟 ②鷓 ③鶉 ④椋鳥 ⑤珠鷄 ⑥軍鷄  
⑦郭公 ⑧鴛鴦 ⑨四十雀 ⑩山原水鷄  
※ 答えは本ページ左下に掲載

## インフルエンザ！予防ポイント

### ①流行前の予防接種

流行する前の10月下旬から12月中旬頃までに接種を受けておくことをお勧めします。

### ②ウイルスを避ける

極力人ごみを避け、鼻やのどの弱い人はマスクを利用しましょう。外から帰ったら必ず、手洗いとうがいをしてください。



### ③湿度を保つ

ウイルスは乾燥している環境で活発になります。

### ④栄養・休養

安静にし栄養・水分・睡眠を十分にとりましょう。

### ⑤早めの受診 (松山市保健所 HP より抜粋)

<クイズの答え>

- ①ふくろう ②つぐみ ③うずら ④むくどり  
⑤ほろほろちょう ⑥しゃも ⑦かっこう ⑧おしどり  
⑨しじゅうから ⑩やんばるくいな

## 豆知識 “さつま芋の上手な摂り方”

旬のさつま芋！時間をかけて蒸したり、焼いたりすると、甘みが増しておいしくなります。ちなみに、ビタミンCは熱に弱いのですが、さつまいもには、長時間の加熱調理でも壊れにくいビタミンCが含まれています。

## まちなかサロン

11月の行事 (13:00 ▶ 16:00)	
4日(火)	起き上がりこぼしづくり
7日(金)	エコクラフト
11日(火)	歌声サロン
14日(金)	編み物
18日(火)	レクリエーション
21日(金)	囲碁・将棋 10:30~14:00 開催
25日(火)	健康体操
28日(金)	パステルアート

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 11月号 No.102

●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：8,221人  
(9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



小野地区 サロンみどろ  
しげまつ ひでこ  
重松 秀子さん (90歳)

若い頃から和裁が好きで、もう70年以上和裁をしています。今でも、畑仕事以外に時間があれば、ベストを作ったり洋服のリフォームをしています。20年程前に、白内障の手術をしてから眼の調子が良くなり、パッチワークの財布は1000個以上も作って家族やお友達にも配り、喜ばれています。大好きな縫物はまだまだやめられません。

毎朝5時半に起き、畑に行くのが日課で、無農薬で育てた畑の作物はもちろん、つくし・わらびなども漬物にし、サロンやご近所にお配りし美味しいと好評です。これといった持病もなく、米寿のお祝い時は孫8人、ひ孫12人総勢31名が我が家に集まり賑やかなお祝い会をしてもらいました。

みどろ 水泥分館のすぐ隣にある客天満宮は、今から1100年ぐらい前の平安時代に建てられた古い立派な神社です。祭られている神様は、学問の神様として有名な「菅原道真公」です。この客天満宮には、たくさんの絵馬が飾られています。源平合戦や、四十七士の討ち入りの絵が奉納されています。又すぐ近くには平井商店街があり、「ふれあいサロン小野」が土日を除いて毎日開催されています。(どちらも伊予鉄横河原線平井駅下車徒歩約10分)



### 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

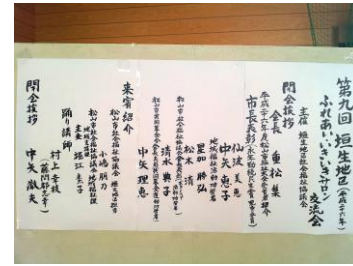
## 合同交流会 (垣生地区)

9月27日 (土)

開催場所	垣生小学校
住所	西垣生町
参加サロン	垣生地区内7サロン
参加人数	約130名

残暑厳しいなか、垣生地区社協主催「第9回サロン合同盆踊り大会」が行われました。垣生地区7カ所のサロンから約130名の参加者が集まってくださいました。

この日のために、各サロンでは、地区内にお住まいの講師の先生にお願いし、練習を重ねてきました。垣生地区ゆかりの「鍵谷かなさん」の“垣生音頭”で始まり“きよしのずんどこ節”“炭坑節”“花笠音頭”など6曲を踊りました。皆さん元気に最後まで踊りきり、気持ちのいい汗をかきながら交流を楽しみました。「また来年会いましょう。」と笑顔での解散となりました。



## 湯山中学生との交流会 (湯山地区)

10月10日 (金)

開催サロン	
いきいきサロン湯山	湯の山サロン
白石サロン	高齢者50名中学生50名

今日のサロンは、中学生の進行で始まり、地域でボランティア活動を行うことを目的に、福祉活動授業の一環として開催しました。中学生自らがメニューを考案し、ハンドマッサージの方法も練習し、サロンに来てくれました。この交流会は今年で2回目。普段、中学生と交流する機会がない利用者さんは、この日を大変楽しみにしていました。ハンドマッサージは、手指をほぐすことによって、肩こりを和らげる効果があります。「血行が良くなって、体が温かくなった。みんなの優しさで心までぽかぽかよ」との言葉に中学生もちよっぴり照れ笑い。この微笑ましい交流会が毎年の恒例となってほしいです。



## ニコニコ会 (浅海地区)

10月8日 (水)

開催場所	浅海原集会所
住所	浅海原甲 538-1
実施回数	月1回
参加人数	女性7名

ニコニコ会は北条市時代を含め今年で13年目を迎えました。サロン参加者も高齢化が進み、今年百寿を迎えられた方を筆頭に平均年齢は87.1歳です。サロンは、朝9時から15時半ごろまで活動しています。月1回のサロンを皆さん楽しみにされており、出席率はほぼ100%です。昼食には、みんなで手作りしたいも炊きを頂き、午後からは恒例の干支作りです。くるみ絵の干支作りは昨年で12支が出来上がったので、今年は、木工細工でひつじのクラフトにチャレンジ!可愛い作品が出来上がりました。次回の活動メニューをみんなで相談してサロンを終えます。



## 東鷹の子サロン (久米地区)

10月20日 (月)

開催場所	東鷹の子分館
住所	平井町 3157-33
実施回数	月2回
参加人数	男性6名

「お昼過ぎに、農園集合!」の声かけで数人の男性が集まってきました。今日は、農地の隅にあるつつじの根っこを掘りおこして整地にする作業とゴミ出しです。つつじの根はけっこう頑丈で力仕事でしたが、世間話もしながら和気あいあいと作業も進みました。25日に収穫予定のサツマイモの試し掘りをし、「去年よりは出来とるかなあ。」「まあまあやな。」と、大きさも気になります。里芋や下仁田ねぎもそろそろ収穫です。11月には収穫祭を予定しており、何を作るかサロンで検討することも、出来上がった料理を食べることも、みなさん楽しみにしています。

