

1枚布から作る薔薇のフローチ

サロンで教わりました!

布を貼った折り紙で薔薇を折り、ピンを付けると、普段使いに丁度良いフローチが完成します!簡単なのに、ゴージャスな出来栄え♥布を変えるだけでアレンジは自由自在です。

※詳しい作り方は担当コーディネーターにお問合せください。



クイズ 難解漢字 食材編

これが読めれば人気者! 【答えは左下に掲載】

①南瓜	②玉蜀黍	③茗荷	④蕨
⑤大蒜	⑥胡瓜	⑦木耳	⑧雪花菜
⑨糸瓜	⑩辣蕪	⑪牛蒡	⑫山葵

Information お知らせ

★平成27年度マイクロバス利用について★
サロン代表者にマイクロバス利用抽選ハガキを郵送いたします。応募締切日はH27年1月15日(木)【必着】となっておりますのでお忘れのないようにお願いします。

今年もサロン事業にご尽力頂き、ありがとうございます。早いもので今年も残すところ一か月余りとなりました。年の暮を迎え、何かとお忙しいことと存じます。月末報告書・他申請書等は、通常翌月5日までのご提出となっておりますが、年末年始を挟むため早めのご提出をお願い致します。

★年末年始の連絡について★

12月29日(月)~翌1月3日(土)の連絡については、各コーディネーターの携帯電話までお願い致します。

寒さに負けずに体力アップ

冬に向けて体力アップに励んでみませんか?

運動することによって、風邪をひきにくい体づくりができ、特に有酸素運動を行うと、脳に酸素が取り込まれることで、前頭葉や海馬の動きが活性化し、記憶力や注意力がアップすると言われています。



おすすめの有酸素運動

- ウォーキング ○縄跳び ○体操ダンス
- ジョギング ○水泳 ○自転車こぎ

有酸素運動と知的活動の組み合わせ

○挑戦してみましょう○
頭を使いながら有酸素運動をすると、認知症予防により効果的だと考えられています。

- 【例】○引き算しながらウォーキング
○しりとりしながら縄跳び

朝田隆「認知症予防と科学的ケア」より一部抜粋

まちなかサロン

12月の行事 (13:00 ▶ 16:00)

2日(火)	フェルトで作るXmasタペストリー
5日(金)	エコクラフト
9日(火)	ちぎり絵
12日(金)	編み物
16日(火)	レクリエーション
19日(金)	歌声サロン
26日(金)	健康体操

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 12月号

No.103



●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: 8,276 人
(10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



素鷲地区

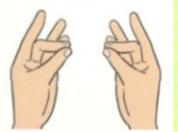
まつもと くにこ
松本 郁子さん (88歳)

一人暮らしなので、周りに迷惑が掛からないようにと、何でも自分でしています。声を掛けて頂いて、5年前からサロンに通い始めました。今ではお友達も増え、毎週楽しみにしています。指先を使う作業が得意なので、農家の雨の日の楽しみとして、長年に渡って、手毬を作ってきました。時にはサロンで教えたりもしました。

また文学にも興味があり、高齢者大学校で「枕草子」や「大鏡」の講義を受け勉強しました。「一行日記」を付けることが日課で20年以上になります。コツコツ積み重ねていくことも私の得意の一つです。

豆知識

手は「第二の脳」と言われます。指の体操を行い、指先をほぐすことで脳に刺激を与え、全身の血行と気の流れを良くします。特定の指を1本ずつ合わせたりこすったりすることで、脳を刺激し老化防止にとっても効果があります。脳を刺激して健康寿命を延ばしましょう。雑誌「レクリエ」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。

答え①かぼちゃ②とうもろこし③みょうが④わらび⑤にんにく⑥きゅうり⑦きくらげ⑧おから⑨へちま⑩らっきょう
⑪ごぼう⑫わさび

サロン紹介

さくら会サロン（浮穴地区）

10月22日（水）

開催場所	南高井集会所
住所	南高井町 1318
実施回数	週1回
参加人数	男4名 女性21名

今年から代表者が交代し、新旧の意見を取り入れながら多様なメニューづくりをしています。今日は保育園児26名を迎えて初めての「絵本の交流会」を行いました。絵本を読むのは久しぶりと言う事で、少し緊張もありましたが、到着した園児の元気な挨拶で一気みなさんの顔が和らぎました。本読みが始まり、次々と「読んで！」とそばに来る園児たちに「こっちおいで！」と優しい笑顔で何冊も読んで応えていました。最後はみんなで楽しくラーメン体操で締めくくり、いつもと違う活動も「楽しかった！」「またお願いします」と、次の交流会を楽しみにしていました。



サロンふれあい（素鷲地区）

11月18日（火）

開催場所	素鷲公民館
住所	中村3丁目2-34
実施回数	週1回
参加人数	女性18名

『生きがいデイ』の頃から続けており今年で19年目を迎えました。手芸の好きなメンバーが多く、様々な作品に挑戦しています。作品の多くは活動援助員によるオリジナル作品で、最近はお正月に向けて羽子板づくりに励んでいます。サロンが楽しみでお休みされる方はほとんどいません。

今日は、手芸の手を休めて四国電力さんを講師に「地震に対する備え」について勉強会を行いました。知識と意識を持っていれば命は守れるとわかり、「帰ったら早速我が家の確認をしよう！」と皆さん意気込んで帰られました。



石風呂ひまわり会（難波地区）

11月15日（土）

開催場所	石風呂集会所
住所	下難波甲 1263-2
実施回数	月1回
参加人数	女性11名

恒例の干支作りも今年で10年目になります。「群れをなす羊は家族の安泰を示し、何時までも平和に暮らす事を意味しています。可愛らしい羊を側において安穩な一年に」と、講師のお話を聞いた後、作品作りとなりました。活動援助員さんは、2年に1度改選し登録者が順に担当するシステムを取っています。みんながお世話役を経験する事でアドバイスしあい、お手伝いをするなど協力体制がとれている様に思います。また、代表者には、歴代区長さんが引き受けて下さり、広報にサロンの予定や活動内容の掲載し、啓発にご尽力頂いています。



視察研修（潮見・高浜地区）

11月18日（火）

潮見地区	いきいきサロン谷
高浜地区	ふれあいきいきサロン石風呂

香川県高松市にある三谷地区コミュニティ協議会あんまち部員による「あんしんして暮らせるまちづくり事業」推進のための研修の一環として31名の方が視察にられました。

“いきいきサロン谷”ではサロン農園の見学をされ、収穫したさつま芋で作った焼き芋を頂きながら、これまでの経緯や現状、苦労話などを熱心に聴かれました。“石風呂サロン”では参加者と一緒に動く折り紙作りを体験しながら交流を図りました。活動援助員さんとの活発な意見交換もあり、「たくさんのお話を勉強させていただいて、今後の活動の励みになりました」とのことでした。

高松市でも、2014年6月より、市内に300カ所を目標に『高齢者の居場所づくり事業』に力をいれているそうです。

