

- 1.羊を英語で？ ①Sheap ②Sheep ③Shiep
- 2.羊の肉料理は？ ①ペキンダック ②バイキング ③ジンギスカン
- 3.未、十二支の何番目？ ① 10 ② 9 ③ 8
- 4.未の方角は？ ①南南西 ②北北西 ③南南東
- 5.羊は何科？ ①イヌ ②イノシシ ③ウシ
- 6.羊の肉は何と言う？ ①マトン ②オトン ③フトン
- 7.毛の呼び方は？ ①カール ②ウール ③アール

## Information お知らせ

### 【平成 26 年度活動援助員研修会のご案内】

(地区社会福祉協議会連絡会研修会と合同開催です)  
 日時：平成 27 年 3 月 21 日(土) 10:00~12:00  
 場所：松山市総合福祉センター 1 階 大会議室  
 申込締切：平成 27 年 3 月 16 日(月)

### 【報告書・申請書の提出について】

3 月分の月末報告書と一緒に、下記の書類のご提出をお願いします。

#### 《平成 26 年度 報告書類》

- ①年間実績報告書 写真 1 枚(添付)
- ②決算書

#### 《平成 27 年度 申請書類》

- ③実施申請書
- ④予算書
- ⑤前期分運営費請求書
- ⑥参加者名簿(記入漏れ・誤字等の確認)

注) 年間実績報告書には集合写真ではなく  
 “拠点で活動している様子”の写真を添付して下さい。

<クイズの答え>

- 1② 2③ 3③ 4① 5③ 6① 7②

### ボタンを使ったエコブローチ



自宅に眠っているボタンとビーズをフェルト布にボンドで止めたブローチです。使わなくなったイヤリング等を加えると華やかになりますよ!

※詳しい作り方は、各担当コーディネーターにお問合せください

### まちなかサロン

3月の行事 (13:00 ▶ 16:00)	
3日(火)	美しい立ち居振る舞い講座
6日(金)	エコクラフト
10日(火)	絵本交流会&シュロのバツタ作り
13日(金)	編み物 帽子作り
17日(火)	レクリエーション
20日(金)	バラのブローチ作り
24日(火)	健康体操
27日(金)	まちなかサロン3周年祭
31日(火)	足裏健康法

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。

# ふれあい いきいき サロン通信

3月号

No.106



●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：8,348 人  
 (1 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



余土地区 サロン余土マドンナ  
 いのうえ きよみ  
**井上 清美さん(86歳)**

若い頃は郵便局に勤務し、共働きで子どもを育ててきました。

元気の源は、優しいご主人の存在です。

清美さんが昭和 50 年に大病をしたのがきっかけに、ご主人が家事全般を引き受けてくれました。料理はもちろん、炊事、掃除、洗濯に至るまで熱心に勉強して、すべてこなしてくれます。「感謝の気持ちでいっぱいです。」と、何でも分けあい、いたわり合う生活を送られています。サロンのみなさんも、ご夫婦の仲の良さは周知のことで、優しいご主人に見守られている清美さんから、幸せのお裾分けをいただいています。

【豆知識】3月3日は「耳の日」：「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、昭和31年に制定されました。日本耳鼻咽喉科学会では難聴で悩んでいる方々の相談や、一般の人びとにも耳の病気のことや、健康な耳の大切さを知っていただく活動を行っています。「耳マーク」は、耳の不自由な人であることをあらわすもので、耳が聞こえないといった不安を持った人たちのコミュニケーションをサポートするために作られました。このマークをみかけたら、ゆっくりと話したり、手話や筆談するなどの配慮をしましょう。



<耳マーク>

### 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

## サロン竹原・泉まち交流会（雄郡地区）

1月21日（水）

開催場所	雄郡公民館・竹原分館
住所	竹原2丁目8-24
実施回数	月3~4回
参加人数	男性8人 女性30人

今日は、雄郡地区にある9カ所のサロンのうち“ふれあい・いきいきサロン竹原”と“ふれあいサロン「泉まち」”の交流会が行われました。ボランティア講師に来ていただき、原木椎茸<sup>けんばん</sup>の栽培の仕方を学び、実際に原木に菌を植え付けました。原木に穴をあける人、運ぶ人など男性陣が大活躍です。一緒に作業した後は、みんなで食事をしながらの意見交換会となり、さつき植えつけた椎茸の話で盛り上がりました。「椎茸ができるのは12月頃らしいから、枯らさないように、大切に育てんといかんね。出て来ると可愛いやろね。」と、会話も弾み楽しい交流会となりました。



## 一の宮サロン（石井西地区）

2月13日（金）

開催場所	一の宮団地分館
住所	古川南3-10-15
実施回数	月3回
参加人数	男性5人 女性13人

はなみずき通りを南下し、松山インターの手前に一の宮団地があります。

この団地の150世帯は、高齢化が進み、児童数は10人をきります。サロンの平均年齢は76歳で、毎回積極的な男性の参加があることがこのサロンの特徴です。介護予防を意識して、男女問わず手芸や体操、絵手紙、料理、スポーツと様々な活動をしています。

今日は講師を招いて呼吸法を教わり、季節の歌や懐かしい歌を次々と歌っていきました。途中「バラが咲いた♪」を歌いながら手・足・首・肩の体操も取り入れて、身体もぼかぼか楽しい合唱会でした。



## さわやかサロン（浅海地区）

2月9日（月）

開催場所	小竹(こたけ)公民館
住所	浅海本谷甲232-2
実施回数	月1回
参加人数	女性12人

活動をはじめて今年の4月で10年目に入ります。サロンでは毎年2月に餅つきを行うのが恒例行事となりました。浅海で取れたもち米、さつま芋を使い「地産地消!」手慣れたもので、産直市に出店できそうな見事なお餅の出来上がりです。台所では昼食のハンバーグ作りも行われ、食事を頂きながら近況報告、お開きの時間はあっという間に來てしまいます。活動当初から参加されている方が多く、みんなで協力し合い、いたわり合いながら年を重ねてきました。新メニューも取り入れながら健康維持に努め、共に過ごす時間を大切に、活動を続けていこうと思います。



## 高浜1丁目ふれあいサロン（高浜地区）

2月17日（火）

開催場所	高浜1丁目集会所
住所	高浜1丁目1398-3
実施回数	月3回
参加人数	男性4人 女性22人

今日は、メンバーの一人が蝶ネクタイ姿で登場し、手品を披露してくださいました。滝に打たれて!? 修業されたそうで、なかなかの腕前です。『超能力』マジックやカードを使ったものなど盛りだくさんで、特に筒の中から次々とビール瓶が現れるマジックには「どうなっとなるか、さっぱりわからん」と拍手喝采でした。

マジックの後は、活動援助員さん指導による健康体操です。上半身、下半身と動かして行き、最後は、タオルを使ってのストレッチや全身体操。一時間ほど動くと身体もホカホカと温まってきます。毎月1回は体操を取り入れており、皆さんとても体の柔軟性がありました。

