

今年度は、松山市地区社会福祉協議会連絡会との合同開催となりました。

講師に、高知県立大学社会福祉学部教授の田中きよむ氏をお迎えし、「地域の絆で“住み続けたい街を”をつくる」テーマに講演して頂きました。当日は 約 420 人の方にご参加いただき、みなさん熱心に聞き入っておられました。高知での実践例を通して、より多くの人が多様な Well-being (価値ある生き方) を達成できる方法をわかりやすく紹介していただきました。

「松山市ふれあい・いきいきサロン」でも地域福祉の要となるような様々なことに取り組んで行きたいものです。



脳トレにチャレンジ! 【かな計算】

※ヒント: 「かける」・「わる」は先に計算!

【レベルⅠ】 ※目標タイム 30 秒

- ①じゅうたすし=■
- ②さんじゅうしちひくにじゅうはち=■
- ③じゅうごたすじゅうしひくく=■
- ④ろくたすしちひくにたすいち=■
- ⑤にじゅうはちひくにかけるろく=■

【レベルⅡ】 ※目標タイム 40 秒

- ①にじゅうごわろご=■
- ②じゅうはちひくじゅういち=■
- ③さんじゅうろくわろさんたすにじゅうさん=■
- ④ごじゅうろくわろはちひくさんたすじゅうく=■
- ⑤ひやくじゅうごひくしちかけるくひくしち=■

大根もちの作り方

【材料 (1 人分)】

- 大根 200g 塩 少々
- A) あさつき 大さじ1 干しえび 大さじ1 (※ちりめん等でも可)
- B) 片栗粉 40g 小麦粉 40g

【作り方】

- ①大根を千切りにする。
- ②大根とAを混ぜ、塩をふって少し置く。
- ③大根から水が出たらBを入れてよく混ぜる。
- ④フライパンに、ゴマ油を入れ③を手で小さくまとめて焼く。
- ⑤片面が焼けたら、ゴマをふりかけてから裏面も焼く。



※『サロンときわ』で教えて頂きました!

まちなかサロン

4月の行事 (13:00 ▶ 16:00)

3日(金)	エコクラフト 籠(かご)作り
7日(火)	健康体操
10日(金)	編み物 ポーチ作り
14日(火)	エコクラフト 兜(かぶと)作り
17日(金)	フォークダンス
21日(火)	レクリエーション
24日(金)	歌声サロン
28日(火)	布草ぞうり制作【1回目】

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。

レベルⅠ答え (①14 ②9 ③20 ④12 ⑤16)

レベルⅡ答え (①5 ②7 ③35 ④23 ⑤45)

●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: 8,359 人
(2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



湯山地区 湯の山サロン
よりき あさこ
頼木 アサ子さん (91 歳)

東予市で生まれ育ち、結婚、子育てとほとんどを東予市で過ごしていました。主人が亡くなって 84 歳で松山に来て、今は息子たち夫婦と暮らしています。最初は友達もいなくて、家に閉じこもり気味でしたが、6年前、お嫁さんがサロンを教えてくれて通うようになりました。今では、お友達もたくさん増え、月 2 回のサロンに、ほとんど欠席なしで参加しています。また、「80 の手習い」として書道も習い始め、楽しい趣味も増えました。腹を立てないようにし、自分のことは出来るだけ自分でするように心がけています。それが、いつまでも元気である秘訣じゃないかなと思います。

♪春の小川♪ この歌詞に馴染みがありますか?昭和 17 年に現在の歌詞に修正されました。

- ①春の小川は さらさら流る 岸のすみれや れんげの花に、 においめでたく 色うつしく 咲けよ咲けよと ささやくごとく
- ②春の小川は さらさら流る 蝦(えび) やめだかや 小鮒(こぶな)の群れに 今日も一日 ひなたに出(い)でて 遊べ遊べと ささやくごとく
- ③春の小川は さらさら流る 歌の上手よ いとしき子ども 声をそろえて 小川の歌を うたえうたえと ささやくごとく

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



ドリームサロン（番町地区）

2月13日（金）

開催場所	番町公民館
住所	二番町4丁目3-4
実施回数	月2回
参加人数	女性13人 園児18人

法隆寺保育園と年間を通じて、交流会を行っています。今日は今年度最後の交流会。お茶席に招待され、子どもたちからお接待を受けました。この日ばかりは、サロンの方たちも、子どもたちの精いっぱいのおもてなしに応えようとして、少し緊張されるそうです。まだあどけなかった子どもたちが、いつの間にかこんなに大きく立派になってと、頼もしく思える半面、巣立っていく子らに別れを惜しむ気持ちが入り混じる時間でした。小さな子どもさんと交流のない方には、とても楽しみな活動の一つだそうです。4月にはランドセルを背負った姿で会いたいものですね。



西側いきいきサロン（味生地区）

3月2日（月）

開催場所	西側集会所
住所	南斎院町792-1
実施回数	月2回
参加人数	女性18人

今日は、地域にある“ひよこ保育園”と絵本のちからの交流会です。年少・年中さん24名が集会所まで元気に歩いて来てくれました。「子ども達は「今日は楽しいね」「たくさん本がある」と、笑顔で高齢者の周りに集まります。お気に入りのおばあちゃんを見つけると、そこから離れません。ほほ笑ましい光景がいろいろなところで見受けられ、最後は「また会おうね」と約束をし、お別れをしました。「この活動をきっかけに地域との関わり合いを持ち、地域に根づく保育園になりたい」と、園長先生も話してくださいました。今後も年4回位は、“ひよこ保育園”と交流を行う予定です。



サロンときわ（久枝地区）

2月26日（木）

開催場所	常盤団地集会所
住所	西長戸町69-9
実施回数	週1回
参加人数	男性1人 女性13人

元気で過ごすためには、食べることも大事なことのひとつ。今日は、メンバーに教えて頂いた“大根もち”と“野菜の肉巻き”作りです。この季節、簡単に手に入る材料で作ることができ、混ぜ込む材料も冷蔵庫の残り物で代用できます。作業は、無理なく出来ることを全員が協力して行ないます。大病をされて手が思うように動かない方も、「私も、リハビリを兼ねて盛り付けるよ」と、積極的に動かれています。楽しい昼食会の後は、次回活動の準備をしている方があり、身体を動かしながらしりとりをして大笑いしている方もありで賑やかなサロン会となりました。



港山渡し舟サロン（高浜地区）

3月20日（金）

開催場所	港山公民館
住所	港山町4-22
実施回数	月1回
参加人数	女性19人

今日は、活動援助員さん指導による音楽教室です。季節にちなんだ♪おぼろ月夜♪を合唱した後、ハンドベル演奏に挑戦です。音楽教室は、定期的に取り入れているので、皆さん手馴れたものです。出したい音を自由に選び、順番に奏でます。演奏した♪春の小川♪は、前回歌った時にメンバーから「私が習った歌詞とは違う」と情報提供があったので、今回は、改訂前の文語体の歌詞（※表紙下段に掲載）で歌いました。その後も、朝ドラの主題歌やリクエスト曲等を合唱し、身体が温まった後は、大人のぬり絵で頭の体操をしました。介護予防を凝縮した活動となりました。

