

## パズルで脳トレ クロスワード

1	2	3	4
5	6		
シ			ン
	7	8	
9			ズ

### 【タテのカギ】

- 1 矢切の〇〇〇
- 2 奈良公園にいる動物
- 3 海水浴が盛んになる季節
- 4 昔のヒーロー「月光〇〇〇」
- 6 木材を切る大工道具
- 7 目や鼻や口がある所
- 8 ことわざ「一寸先は〇〇」

### 【ヨコのカギ】

- 1 高級品は手すきで作る、日本の紙
- 3 ことわざ「遠くて近きは男女の〇〇」
- 5 鳥の名前が入った、唐辛子の別名
- 7 打ち上げ花火の掛け声、玉屋に続くのは?
- 9 こおり入りの水

## 熱中症に気をつけましょう!

- \* 日傘・帽子などで直射日光を避けましょう。
- \* 薄着、涼しい素材の服装にしましょう。
- \* 水分だけではなく、塩分も補給しましょう。
- \* 28度以上にならないようにエアコンや扇風機を上手に使用しましょう。
- \* 日頃からウォーキングなどで汗をかき、暑さに備えた体づくりをしましょう。

## Information お知らせ

### 介護予防ボランティア養成講座近日開催

今年度、ふれあい・いきいきサロンの介護予防機能をさらに高めていただくために「介護予防ボランティア養成講座」を開催します。サロンで活かせる介護予防メニューや効果測定の方法を学んでいただき、地元サロンでモデル的に実施していただく予定です。もちろんサロンコーディネーターもサポートさせていただきます。

◆参加対象者：ふれあい・いきいきサロン代表者及び活動援助員等

◆内容：運動機能、口腔機能、絵本のちから  
レク式体力チェック等

※近日中に詳細のご案内をさせていただきますので  
たくさんの方の受講をお待ちしております。

〈クロスワードの答え〉**タテ**①ワタ②シカ③ナツ④カメン⑥ノコギリ⑦カオ⑧ヤミ**ヨコ**①ワシ③ナカ⑤タカ⑦メ⑦カギヤ⑨コオリミス

## 「自宅で楽しくトレーニング」 スリスリ トントン♪



### サロンでやってみよう!

握った片手で太ももをトントンとたたき、もう一方の手で太ももをスリスリとなでます

左右を入れ替えながらやってみましょう

### 効果

- 2つのことを一度に行う
  - 動作を瞬時に切り替える
- 転倒予防や認知機能の維持につながります

## ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などが衰えてしまい動く能力が低下し、自立した生活がしにくくなる状態です。いつまでも自分の足で歩ける健康寿命を延ばすためには、運動習慣と食習慣の改善が大切です。機能車という意味もあるので機能車のように力強く元気に前に進めるよう無理をせず上手に体を動かしましょう。

## まちなかサロン

6月の行事 (13:00 ~ 16:00)

2日(火)	健康体操
5日(金)	編み物
9日(火)	みんなの介護保険
12日(金)	エコクラフト【バック作り】
16日(火)	レクリエーション
19日(金)	フォークダンス
23日(火)	歌声サロン
26日(金)	レクリエーション
30日(火)	七夕笹飾り&園児との交流会

◆映画館1階『てくるん』にて開催  
(大街道商店街1丁目5-10)  
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

2015(平成27)年

# ふれあい いきいき サロン通信

6月号  
No.109

●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：12 サロン

利用者登録人数：8,448人

## 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



高浜地区 ふれあいいきいきサロン石風呂  
うつのみや えつこ  
宇都宮 越子さん(97歳)

3年前にご主人を亡くし一人暮らしをしていますが、今も出来ることは自分でしています。買い物も大人用三輪車で出かけており、家の敷地内にある家庭菜園で作った旬の野菜を使っの料理もお手の物です。テレビでのスポーツ観戦が大好きで「テニスの錦織選手の試合は、かかさず観てるんですよ」と目を輝かせていました。銀行員をされていたご主人を支えて、専業主婦でしたが、手先が器用だったこともあり、着物を仕立てた経験もあります。サロンでの手芸も、みなさんと一緒に作品作りを楽しんでいます。体操などの他のメニューにも臆することなくチャレンジし生き生きと活動されています。

### 【豆知識】 ~ 梅雨 ~

漢字表記「梅雨」の語源としては、この時期は梅の実が熟す頃であることからという説や、この時期は湿度が高くカビが生えやすいことから「霉雨(ばいう)」と呼ばれ、これが同じ音の「梅雨」に転じたという説、この時期は毎日のように雨が降るから「梅」という字が当てられたという説がある。

### 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

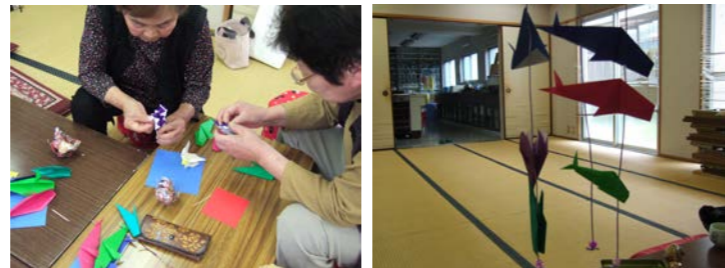


## 高井サロン（久米地区）

5月14日（木）

開催場所	高井集会所
住所	高井町 1071
実施回数	月2回
参加人数	女性 12人

現在は女性だけのサロンなので、物づくりが主なメニューです。農家の方が多く今日は少しお休みもありましたが、新たに登録してくださった方が、初めて参加していただき季節のクラフトを楽しみました。「折り紙は久しぶり〜」「わからんわ〜」と言いながらもお手本を見ながら、またお隣同士で教えあいながら、次々と折り紙の兜や鯉のぼり、しょうぶの花が出来上がっていきます。次回は、できたパーツを竹ひごにくくり付け、男子の節句の吊るし飾りが出来上がります。お雑さまに続きサロンで四季を感じています。



## 三本柳楽しもう会（味生地区）

5月16日（土）

開催場所	山西集会所
住所	山西町 688
実施回数	月2回
参加人数	男性 8人 女性 10人

ご夫婦での参加が全体の3分の1というサロンです。

今日は、ゴキブリ退治のホウ酸団子作りですが、男性が率先して作業を進めてくれます。「玉ねぎのにおいが強く目が痛い!!」と言いながらも、手袋をして、ボトルキャップに次々と丸めて入れていきます。各家庭用に加え、集会所用も出来上がりました。

その後は、サロンの内容について、勉強会を開きました。いつまでも元気で暮らせるためにはどうしたらよいか、皆さんで意見交換をしました。新しく取り入れていくメニューの候補も挙がり、今後は楽しみです。

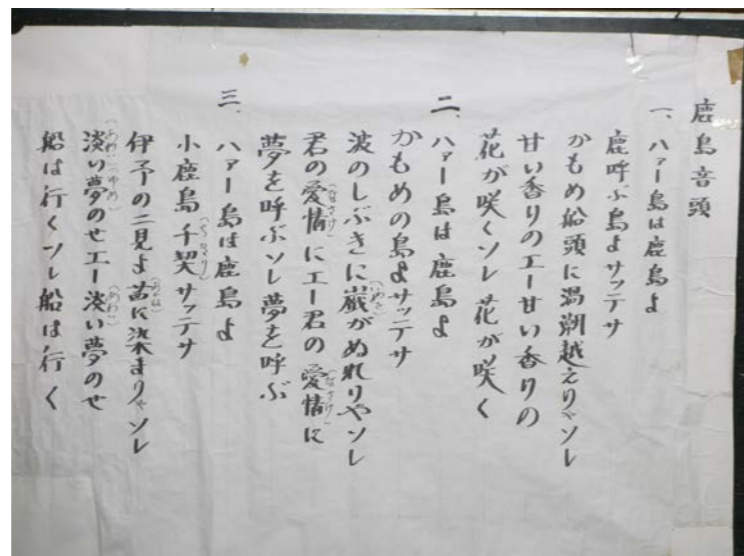


## あらたま・梅の会サロン（北条地区）

5月16日（土）

開催場所	新玉区集会所
住所	北条辻 1421-7
実施回数	月2回
参加人数	男性 1人 女性 11人

「あらたま・梅の会」では、サロン立ち上げ当初から、皆でいただく昼食、鹿島音頭の合唱、代表者からのお話（交通安全・話題のニュース、事件・注意事項・時節に合ったお話など）が、毎回の恒例メニューです。それに加えて手芸や、体操、レクリエーションも取り入れています。今日は、講師をお招きして手芸を行うので準備運動として指体操も教えて頂き準備万端です。何のヘンテツもない赤・青・黄・ピンク・緑、色とりどりの綿ロープが講師の指導の元、手を加えることによって可愛いお人形が出来上がりました。



## フレアイサロン石手（道後地区）

5月20日（水）

開催場所	道後公民館石手分館
住所	石手 2丁目 8-17
実施回数	月1回
参加人数	男性 4人 女性 19人

月に1度しかないことから、学習・介護予防を意識してメニュー作りをしています。今日は、松山市消費生活センターさんを講師にお迎えして『悪質商法のターゲットが、わた・し』とならないために、勉強会を開催しました。ありふれた日常の中で、高齢者がだまされていく様子が寸劇で紹介され、手口やその対処方法も丁寧に教えていただきました。参加者は事例から、慌てず冷静になることを学び、「絶対に引っ掛からないぞ!」を合言葉に今日のサロンを終えました。今もなお“減らない被害”について、皆さんのサロンでも話し合ってみるのもよいかもしれません。



- だましのクセ**
- ① 相手に言葉を変える
  - ② 家族やおれの人になりすます
  - ③ あなただけ、今日中を強調
  - ④ 子供や孫よりかわいくやさしく
  - ⑤ 何でもほめまる