

注意！！自転車の走行



道路交通法の改正により、平成27年6月1日から自転車の運転による交通の危険を防止するために運転者を対象とした「自転車運転者講習制度」が施行されました。これは、自転車で危険な違反行為をして2回以上摘発された運転者に対して「自転車運転者講習」（受講料5,700円）を受けることを義務づけるもので、指定期間（3か月以内）に講習を受けなかった場合には「5万円以下の罰金」という罰則も設けられています。

ワンポイントアドバイス！

◆自転車は「左側通行」が原則

道路交通法においては自転車も「車両」にあたるため、道路では車道の左側を走行するのが基本ルールです。

◆「歩道」の走行にも注意

原則的に歩道ではなく車道を走らなければなりません。

【歩道を走ってよい特例】

- ・歩道に「自転車通行可」の標識がある場合
- ・運転者が13歳未満、または70歳以上である場合
- ・車道を通行することに支障があるような身体の障害を持っている場合
- ・車道や交通の状況により、安全のためやむを得ないと判断される場合

(※詳細は、別紙チラシをご覧ください)

<オレンジババロアの作り方>

<材料>2~3人分
 オレンジジュース・・・200CC
 バニラアイス・・・約70g
 粉ゼラチン・・・10g
 水・・・大さじ3



混ぜるだけであっという間に固まります！（約5分）

ぶどうジュースやマンゴージュースでも作れます！

- ① 耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかした後レンジ（600w）に約40秒かけて溶かす
- ② オレンジジュースに①を入れて混ぜる
- ③ ②にバニラアイスを入れて、スプーンで大きく混ぜます。
- ④ プルプルになったら器に盛り付ける。

Information お知らせ

若草福祉まつり 作品募集

11月14日（土）・15日（日）に開催されるサロン作品展出展作品を募集します。テーマは自由です。表現豊かな作品をお待ちしています。応募されるサロンは8月末までに各担当コーディネーターまでご連絡ください。

まちなかサロン

7月の行事（13:30▶15:30）	
3日（金）	レクリエーション
7日（火）	健康体操
10日（金）	編み物
14日（火）	笑いヨガ
17日（金）	エコクラフト（2回目 仕上げ）
21日（火）	レクリエーション
24日（金）	歌声サロン
28日（火）	苔玉づくり
31日（金）	絵手紙でうちわ作り

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

2015（平成27）年

ふれあい いきいき サロン通信 7月号 No.110

●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：8,152人
 （5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



北条地区 あらたま・梅の会サロン
 わだ とみこ
 和田 トミ子さん（93歳）

朝はご本尊様・ご先祖様を敬いお経を1時間ほどあげてを日課としています。お経を唱えていると自然と心が落ち着いてすがすがしい気持ちになられるそうです。昨今、家の中で過ごす事が多くなりましたが、健康の秘訣は、新聞を音読し、ニュース番組に耳を傾け政治や近隣諸国の情勢等を得て楽しむこと。また、趣味の木目込み人形の製作を行ったり、食事面では栄養が偏らないように好き嫌いせずいただくことだそうです。「色々なことをご存知で、何時も笑顔を絶やさず、心身ともに健康なトミ子さんのように年を重ねたい。」と、サロンみんなの目標となっています。

【豆知識】 ～ 海の日 ～

国民の祝日の一つ。7月第3月曜日。海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日。1996年（平成8年）より実施され、当初7月20日に定められたが2003年より現行の日程となる。

※2016年から施行される。山の日（やまのひ）の日付は8月11日となる。

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

ふれあい・いきいきサロン雄郡（雄郡地区）

5月15日（金）

開催場所	雄郡公民館
住所	小栗3丁目5-24
実施回数	月2回
参加人数	男性6人 女性43人

身体を動かすことが、とても大好きなサロンです。大規模型のサロンで、総勢52名の方が参加され、今日は、ディスコンと輪投げに分かれてゲームを楽しみました。

ディスコンでは、赤組勝利で進んでいたゲームも最終結果、青組の逆転勝利！残念ながらの結果に会場も大騒ぎ。

一投毎に歓声や拍手が上がり、とても盛り上がりました。「今日一日で、三日分ぐらい笑ったわい。」と、笑顔いっぱいでお返事をくれました。サロンで仲間と一緒に活動することで、身体中をリフレッシュすることができました。



まちなかサロン（番町地区）

5月29日（金）

開催場所	てくるん
住所	大街道商店街1丁5-10
実施回数	週2回
参加人数	男性2人 女性36人

今日は、講師の先生を招いての歌声サロンです。発声練習で身体をほぐした後、♪おお牧場はみどり♪などの童謡や世界の歌、ドラマの主題歌、美空ひばりメドレーなど幅広いジャンルの歌を音源に合わせて歌いました。それぞれの曲には参加者の方の思い出があり、思い出話に花が咲いていました。♪上を向いて歩こう♪では、音楽に合わせて各自が振り付けをしながら輪になって歩きました。歌、振り付け、運動を同時に行うことで、体内の血液循環も良くなり、ますます元気な歌声を会場いっぱいに響かせていました。



泊ヘルスサロン（興居島地区）

5月24日（日）

開催場所	元泊小学校
住所	泊町618番
実施回数	月3回
参加人数	男性1人 女性20人

第32回泊町文化祭に婦人会の方と合同で出演しました。例年は、廃校になった泊小学校の校歌を歌っていましたが、今年は、♪みかんの花咲く丘♪の合唱で出演です。サロン開催時はもちろんのこと、清掃活動で集まったときにも練習を重ねた成果もあり大きな歌声を響かせていました。泊町のみならず島内外から集まった200名余りの参加者からも、大きな喝采を浴びておられました。朝9時から15時過ぎまでの行事に参加し、地域行事の盛り上げにも一役買っていました。文化祭終了後に農園にも立ち寄り、玉ねぎの収穫をしました。今年は小さめの出来でしたが「かえって使いやすい。」と好評でした。



ふれあい・いきいきサロンコスモス（垣生地区）

6月5日（金）

開催場所	西垣生北集会所
住所	西垣生町849
実施回数	月2回
参加人数	男性2人 女性20人

初めて、垣生保育園と絵本の交流会を行いました。雨が降って足元が悪いなか、みなさん楽しみに参加してくれました。沢山用意された絵本の数に子どもたちはワクワク！お気に入りの1冊を選んで高齢者のところへ持って行きます。膝に上がりこんで読んでもらっている子もいました。子どもたちの屈託のない笑顔に高齢者の目も輝き、だんだんと表情も晴れやかになっていました。絵本を読んでもらった後は軽く体操をし、じゃんけんゲーム、国取りゲームも楽しみました。是非、また企画したいメニューとなりました。

