



●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：8,170 人
(6月末現在)

7月22日の松山市総合福祉センターを皮切りに、活動援助員さん等を対象とした「介護予防ボランティア養成講座」が開催されました。この講座はサロンの介護予防効果についての検証を目的とした「介護予防強化促進モデル事業」の一環として行うもので、聖カタリナ大学の稲田俊治先生を中心とした「ふれあい・いきいきサロン介護予防推進チーム」において検討された介護予防メニューについて、活動援助員等の皆さんに知識と技術を習得してもらおうというものです。今後、受講された方々のご意見を聞きながら、モデルとなってくださるサロンを募集し、ご協力いただけるサロンにおいて、3ヶ月程度のモデル実践を行う予定です。ぜひ、モデルサロンとしてもご協力をお願いします。



★ 介護予防とは

★ 運動機能の向上

★ 絵本を読んで脳活性

★ 講座内容

- ① 介護予防とは
- ② 運動機能の向上
- ③ 口腔機能の向上
- ④ 絵本を読んで脳活性
- ⑤ 脳活について
- ⑥ レク式体力チェック

★参加者の声（アンケートより抜粋）

- ・今回の講座内容をサロンの介護予防に活用できる。
- ・自分の介護予防に対する知識・技術の向上に役立った。
- ・毎年、こういう介護予防講座を実施してほしい。
- ・介護予防効果のための資料がほしい。
- ・時間が短すぎたので、もう少し詳しく知りたい。

☆ 縦列の数と横列の数をたしましょう！！
(例)

+	1	3	5	7
2	3	5	7	9
6	7	9	11	13
7	8	10	12	14

+	5	6	2	9	3	8	4	1
6								
4								
8								

答え

+	5	6	2	9	3	8	4	1
6	11	12	8	15	9	14	10	7
4	9	10	6	13	7	12	8	5
8	13	14	10	17	11	16	12	9

まちなかサロン

8月の行事 (13:00 ▶ 15:30)	
4日(火)	健康体操(阿波踊り体操)
7日(金)	エコクラフト(仕上げ)
18日(火)	レクリエーション
21日(金)	フォークダンス
25日(火)	ニャンコクリップ作り
28日(金)	歌声サロン

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。

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



味生地区 サロン南斎院
といだ ようこ
戸井田 洋子さん(74歳)

足を悪くしてから、健康のありがたさを痛感し、健康維持のために週に2回、体操を習いに行っています。休憩を入れながら2時間かけてトレーニング！！続けることが大切です。今では足もだいぶん良くなりました。おかげで、サロンができてから皆勤です。

サロンに来れば、みんなに会えて、笑うことができ、仲間ができて、健康にも大変よく自分自身が幸せになれます。

自宅では、おしゃべりが大好きなご主人と楽しい会話をしながら、笑顔が絶えない生活を送っています。

【豆知識】～あさがおの育て方～

葉っぱが8枚～10枚になったときに、芽の先を摘芯すると、脇芽が出て生い茂ります。摘芯というのは、つるの先の芽を切ってしまうことで、脇芽を出すようにすることです。枯れてもいないツルの先を切ってしまうのは、心苦しいかもしれませんが、これを生育期間の間(5月から8月)に何度かすることで、見違えるほどに株が大きくなり、花がたくさん咲きます。

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
- 中島支所 〒791-4501 松山市中島大浦1626番地 松山市役所中島支所2階
Tel: 089-997-1822 / Fax: 089-997-1833

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

サロン北谷（堀江地区）

6月9日（火）

開催場所	北谷公民館
住所	松山市福角町 1691-2
実施回数	月2回
参加人数	女性 21人

恒例メニューの歌と体操を実施した後に、季節の花の寄せ植えをしました。日々草・ブルーサルビア・ペンタス・メランポデュム・アンゲロニアと色とりどりの花に、心もいやされます。今日は、地元出身の実習生さんにお手伝いしてもらいながら、背の高いお花を後ろ側に配置し、バランスを調整していきます。講師の方に少し手直しをしてもらくと、表情も一段と豊かな寄せ植えに変身していきました。夏の寄せ植えは、ブルーや白色を入れると涼しげになるそうです。持ち帰った寄せ植えで、北谷地域の玄関先が華やぐことでしょう。



ほがらか会（浅海地区）

6月18日（木）

開催場所	浅海原集会所
住所	浅海原甲 538-1
実施回数	月1回
参加人数	男性人 女性7人

立ち上げから12年が経ち平均年齢は84.2歳です。サロンができる前はあいさつする程度だったみなさんが、月に一度サロンで顔を合わすうち、今では色々なことを話し合う気の置けない仲間となっています。手作りの昼食をみんなでいただいた後は、おしゃべりも弾みます。今日は、支那事変や大東和戦争など青春時代の体験談となりました。午後からは、講師を招いて「ポーセラーツ」に挑戦！白磁の陶器に好きなシール貼り付けていきます。たくさんの種類の中から好みのシールを選び「世界で一つのマグカップ」が出来上がり、後日の焼き上がりが楽しみです。



ほがらかサロン（久米地区）

6月13日（土）

開催場所	県営久米団地集会所
住所	北久米町 153
実施回数	月2回
参加人数	男性1人 女性18人

ほがらかサロンの平均年齢は81歳です。団地の高齢化が進み、若手の参加者が増えないのが悩みです。立ち上げ当初から女性中心のサロンですが、男性がひとり、継続して参加してくださっています。主に会計や戸外活動の計画などを担当してくれており助かっています。メニューとしては、手芸など細かい事は得意ではないので、こつこつ体操やレクリエーション・ゲーム・脳トレ・歌などみんなが一緒にできることを考えています。最近では脳トレのメニューとしてぬり絵が好評で、今日も季節の絵やカレンダーの色づけを楽しみました。



三本柳楽しもう会（味生地区）

6月21日（日）

開催場所	山西集会所
住所	松山市山西町 688
実施回数	月2回
参加人数	男性7人 女性12人

梅雨時期なので、雨を心配していたのですが、お天気にも恵まれ無事に玉ねぎの収穫をすることができました。日照不足のため、玉ねぎの中に芯ができたものもありましたが丸々と立派に育っていました。収穫後は、公民館に集まり、取れたての玉ねぎで「玉ねぎご飯」を作りました。女性が料理する間、男性は、脳トレで時間をすごしました。この脳トレは活動援助員さんの手づくりで、とりのこ用紙に1~30までの数字をランダムに書いていますが、一つだけ数字が欠けています。それをグループで見つけていきます。単純な作業ですが、頭の体操として効果抜群です。

