

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



浮穴地区 うけなサロン
たなか みよこ
田中 ミヨ子さん(91 歳)

厳しい先生について美容師の資格をとり、「ミヨ美容室」として店をかまえ長年頑張ってきました。又、こどものころからずっと踊りを続けてきたので足腰には自信があります。今でも立ち上がりのフットワークは軽々です。家では毎日運動をしています。竹ふみは 200 回から 300 回おこないます。掃除が好きで、特にお風呂掃除は 40 分くらいかけて綺麗にみがくことも健康の秘訣です。

「美容室をやっていただけに身だしなみには気を使います。」と言うミヨ子さん！！サロンの中でもおしゃれで、いろいろな事によく気がつく評判です。

【豆知識】～中秋の名月～ 旧暦の八月十五日という日は秋の真ん中の月の真ん中の日、つまり秋全体の真ん中の日と考えられますから、この日のことを「中秋」と言う。月の半ばである 15 日の夜の月は必ず満月か満月に近い丸い月が見えることから「十五夜の月」＝「満月」と考えられるようになりました。中秋の日の夜に澄んだ秋空に昇るこの丸い月はやがて中秋の名月と呼ばれる。

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

□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。

【芸術の秋を おしゃれに!】

高齢者のおしゃれ効果

“高齢者×ファッション”という試みは、実は全国でも徐々に広まっています。東京大学の社会心理学教室の研究によると、高齢者のオシャレ感覚と抑うつには深い関連性があり、日常の中でオシャレに気を使って生活することは、高齢者が健全な生活を維持・促進するために大きな役割を果たすということも発表されています。

具体的には、「オシャレをすると対人関係における積極性が高くなる」「オシャレをするほど自尊感情が安定し、抑うつが低くなる」というもの。また一方で、脳波の測定結果からも、高齢者がオシャレをすることでのセラピー的な効果が、一部で認められています。高齢になるほど質実なものになったり、また衛生的なものになったりと、オシャレへの意識が低くなってきた人も多いでしょう。しかし上記を踏まえ、高齢者ほど逆に、オシャレへの意識を高めることが健康的な生活を送る上での大きなポイントと言えるかもしれませんね。

※「みんなの介護ニュース」より抜粋

【故事・ことわざクイズ】

○の中に入る漢数字は何でしょう？

- ① ^{すずめ}雀 ○まで踊り忘れず
幼い時に身につけた習慣や若い時に覚えた道楽は、いくつになっても直らないというたとえ。
- ② 人の噂も○○○日
世間で人があれこれ噂をしても、それは長く続くものではなく、やがて自然に忘れ去られてしまうものだということ。
- ③ ウソ○○
嘘がたくさんということから、やたら述べ立てるたくさんの嘘、または嘘だらけという意味
- ④ 鬼も○○番茶も出花^{でばな}
器量の悪い女性でも、年頃の娘盛りになれば、みな美しく見えるものであるというたとえ。
- ⑤ 親の○光り
親の威光によって子が恩恵を受けること。また、親の名声や地位を子が大いに利用すること
- ⑥ ○度目の正直
物事は一度目と二度目はあてにならないが、三度目なら確実であるということ。また、二度の失敗の後に成功することをいう。

- (答え) ①百 ②七十五 ③八百
④十八 ⑤七 ⑥三

Information お知らせ

◆後期運営費請求書(第1号様式の4)を9月末提出書類と一緒に提出してください。

◆介護予防強化促進事業モデルサロン決定!
「介護予防ボランティア養成講座」を修了された活動援助員さんが在籍するサロンから、モデルメニューの実施・検証にご協力いただけるサロンが20サロン決定いたしました。今後3ヶ月間実施・検証していく予定です。

まちなかサロン

9月の行事 (13:00 ▶ 16:00)	
1日(火)	健康体操
4日(金)	エコクラフト
8日(火)	フラメンコギター
11日(金)	編み物(ぶどうのチャーム)
15日(火)	レクリエーション
18日(金)	フォークダンス
25日(火)	沖縄民謡・沖縄三線
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。

サロン紹介

小野サロン（小野地区）

7月6日（月）

開催場所	小野サロン農園
住所	水尻町 972-1
実施回数	月5回
参加人数	男性8人 女性16人

梅雨の合間、何とか今週は作業ができるということで、みんなで声をかけ合って集まりました。今年の玉ねぎは大きくて、大豊作となりました。玉ねぎのひげを切る作業の間も和気あいあいとおしゃべりが弾みます。

じゃがいももたくさん収穫でき、これで小野サロン名物のカレー用の野菜も確保できました。たくさんの方に参加してもらい楽しく作業ができてよかったです。耕したところにはサツマイモの苗を植え、又秋の収穫が楽しみです。最後はみんなで「はい、ポーズ！」



国津サロン（正岡地区）

8月6日（木）

開催場所	八反地集会所
住所	八反地甲 1659
実施回数	月1回
参加人数	男性3人 女性11人

秋祭りに行われる「みこし落とし」が行われる国津比古命神社のおひざ元の八反地地区で開催しているサロンです。

今日は、講師を招いて、レクリエーション！後出しジャンケンで脳活性をしたあとは、ハンドベルで「海」「七夕さま」の演奏を行いました。昔は、七夕のときに里いもの葉っぱの朝つゆを集めて墨をすり短冊に願い事を書いていたそうです。最後は、「ゲームことば遊び」のグループ対抗戦です。ジャンケンで勝った順に文字カードで言葉を作ります。多くのカードをゲットしようと頭をフル回転させていました。



ふれあいいいききサロン祝谷（湯築地区）

8月5日（水）

開催場所	道後公民館 祝谷分館
住所	祝谷5-7-15
実施回数	月1回
参加人数	男性3人 女性17人

暑い日が続いているので、皆さんで話し合い、そうめん流しを計画し、今日実施することになりました。事前に代表者、地区社協会長さんなどが協力して竹を取りにいき、立派なそうめん流しの土台を作ることができました。手作業で、そうめんを流していきますが、初めは、うまく流れておらず、わいわいがやがやと笑いがおこり、みんなで知恵を出し合いホースからやかに代えると流れもスムーズになりました。

室内で夏の風情を味わうことができ、暑さも和らぎ皆さん大喜びでした。



温温（ぬくぬく）サロン（宮前地区）

8月20日（木）

開催場所	中須賀集会所
住所	中須賀2丁目2-11
実施回数	月3回
参加人数	女性16人

サロンで毎回、みんなで歌うことを恒例メニューとしています。今日は、NHKから「しこく戦後70年コンサート」という番組で、♪この街で♪を地域の方が歌っている様子をVTRで紹介するために撮影に来られました。大きなカメラやマイクに初めは緊張されていましたが、歌い始めると表情も生き生きと、大きな声を響かせていました。コンサート当日にトワ・エ・モアさんが♪この街で♪を歌うところで紹介されるそうです。

※放送予定（NHK 総合）

平成27年9月25日 19:30~20:43

