

※介護予防強化促進事業 モデルサロン事前説明

8月28日（北条総合福祉センター）と9月10日（総合福祉センター）の両日に介護予防強化促進モデル事業の事前説明会を行いました。これから3ヶ月間のモデル実施にご協力くださる20サロン53名の方々が参加してくださいました。介護予防モデルメニューは、サロンで実践していただきながら自宅でも取り組める内容になっており、体操、口腔、脳活トレーニングなどの実践方法を学んでいただきました。「みんなで少しでも長く、楽しく健康寿命を伸ばすことを目標に、毎日の生活の中でできるのが一番良いよね！」と各サロンでの実施に意欲満々です。実施後、ご協力いただいたサロン参加者のご意見をもとにメニューを見直し、介護予防の輪を広げていきたいと考えています。



Information お知らせ

★若草福祉まつりサロン作品展のご案内★

- 日時：11月14日(土)10:00~15:00
11月15日(日)10:00~15:00
- 場所：松山市総合福祉センター
- 作品展示：3階 談話コーナー

★その他、下記場所にて順次作品展示を行います。

- 総合福祉センターロビー展
期間：11月16日(月)~25日(水)
- 高島屋南館ふれあいギャラリー
期間：11月26日(木)~12月1日(火)
- 北条福祉センターロビー展
期間：12月2日(水)~17日(木)

<問い> +、- を使って10にしましょう。

例 2+7-4+5=10

- ① 8□8□7□3=10
- ② 3□5□8□6=10
- ③ 9□5□3□1=10
- ④ 6□3□3□2=10
- ⑤ 5□4□3□2=10

<答え>

- ① -、+、+ ② +、+、-
- ③ +、-、- ④ +、+、-
- ⑤ +、+、-

★ ふわふわ豆腐白玉 ★

<材料>

- 白玉粉 180g
- 絹ごし豆腐 300g



<作り方>

- ① 白玉粉と絹ごしを袋に入れて混ぜる。
- ② 手で1口大に丸め、2~3分熱湯でゆでる。
- ③ 冷やして、きな粉や、あんこ、黒蜜などで食べる。

まちなかサロン

10月の行事 (13:00 ▶ 16:00)

2日(金)	エコクラフト
6日(火)	健康体操
9日(金)	レクリエーション
13日(火)	生命(いのち)の貯蓄体操
16日(金)	ヤクルト健康教室
20日(火)	レクリエーション
23日(金)	歌声サロン
27日(火)	折り紙
30日(金)	編み物(ハンドウォーマー)

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。

ふれあい いきいき サロン通信

10月

No.113

●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：8220人
(8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



潮見地区 いきいきサロン谷

やまさき きくえ

山崎 キクエ さん (88歳)

ふじわら きみこ

藤原 君子 さん (87歳)

お二人とも、90歳を目前にした今も、サロンで教えてもらう手芸をととても器用に仕上げられます。お二人は「自宅で、一人でいては体験できないことをサロンで教えてもらえるので楽しいです。」とのこと。週1回のサロンに加え、地域で開催される花作りの教室や茶道教室・カルタの会にも一緒に参加され、又、ボランティアでお宮の掃除も月に一回行っています。藤原さんは、子ども時代を旧北条の海辺で育ったので泳ぐことが大好きで、遠泳で賞をとったこともあるそうです。山崎さんは、元看護師の経験を活かし、以前はサロンでも健康チェックなどのお世話をされていました。何事にも前向きに取り組まれるお二人は、生き生きとされています。

10月10日 転倒予防の日

転倒予防医学研究会が「てん(10)とう(10)」の語呂合わせにちなんで制定しました。2012(平成24)年の調査によると、救急搬送された高齢者の怪我の原因として最も多いのが転倒で80%以上となっています。高齢者の転倒事故は、寝たきりや要介護状態の原因となりやすいため、転倒予防の重要性が高まっています。体操などで日ごろから体を動かしてみましょう。

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

今在家サロン（石井東地区）

開催場所	今在家集会所
住所	今在家2丁目2-10
実施回数	月1回
参加人数	男性7人 女性20人

今年4月に新聞をミキサーで溶かし、型をつくり乾かし色づけをした鉢に今流行(はやり)の多肉植物の寄せ植えをしました。多肉植物は複数の株を一つの鉢に植えていくので、完成品はさまざまその人の個性が光ります。昨年やってみて好評だったのでいろいろな種類の多肉植物をあらかじめ家で育てておいて、持ち寄りしました。多肉植物は切った茎や葉からもすぐに根を出すので、繁殖力があり簡単に増やせるのも楽しみです。出来上がった作品を並べ、みんなで鑑賞し、「又来年もしたいです」とおっしゃっていました。



でこぼこサロン（生石地区）

開催場所	宮前集会所
住所	高岡町890
実施回数	週1回
参加人数	男性8人 女性9人

男性、女性がバランスよく揃っているサロンです。今回介護予防強化促進事業のモデルサロンとしてご協力をいただきました。今日は、現在の自分の筋力や肺活量など今の自身の体力を測定し、筋力をつける体操、脳活のトレーニング、口腔の体操などのメニューに取り組んでもらいました。皆さん測定となると、がんばりすぎていたりする場面もあり、つまずき、それが、笑いとなり楽しく時間を過ごすことができました。「元気で長く楽しみを持ち過ごして生きたい」「毎週3ヵ月間サロンで楽しく学び、自宅でも継続できるよう声をかけあいながらやっていこう」とお声をいただきました。



サロン上辻（北条地区）

開催場所	上辻集会所
住所	北条辻332
実施回数	月1回
参加人数	男性9人 女性12人

尾形光琳の「紅白梅図屏風」の原寸大の複製を飾り、講師の方に作者の経歴や、絵の解説をしていただきました。複製画とはいえ、国宝である絵の迫力に思わず見入ってしまいます。尾形光琳の名作の一つには5千円札の裏面に印刷されている「かきつばた」もあるそうです。絵を鑑賞した後は、お茶席が設けられ、おいしいお菓子とお抹茶を頂きました。季節の花で、お洒落に変身させたペットボトルの花器で活け花にも挑戦し、男性陣も華麗な腕前を発揮しておられました。あえて一輪だけを活ける美しさがあることも勉強できました。最後にお世話人さん手づくりのおいしい“芋たき”をいただき、芸術の秋、食欲の秋を満喫しました。



星岡ふれあいサロン（石井東地区）

開催場所	星岡集会所
住所	星岡3丁目2-8
実施回数	月1回
参加人数	女性16人

星岡サロンは年に1回地域の幼稚園と交流を図っています。今日は『松山認定こども園星岡』で年長児126名と絵本交流を行いました。年長児の思い出づくりと、地域の方とふれあい機会を持たせることが目的です。園児の元気な歓迎挨拶のあと、こども達の円陣の中に参加者が絵本を持って入り、お話を読んであげました。園児が本を読んで聞かせてくれる微笑ましい場面もありました。次に一体感を持つため、大きなスクリーンに『にじいろのしまうま』という題の絵本を映し、サロンの皆さんが1ページずつ交代しながら読んでいくという演出もありました。園児から元気な踊りや歌、手作りおもちゃのプレゼントをいただき、先生との茶話会では、いろいろな話を聞き、「又こんな機会が持ちたいね!」と話されていました。

