

# インフルエンザ予防！！

インフルエンザとは、冬の乾燥しやすい時期に流行する感染症です。高齢の方や持病のある方、乳幼児などがインフルエンザにかかると、気管支炎や肺炎などを併発して重症化し、最悪の場合には死にいたることもあります。サロンでもインフルエンザの予防に心がけましょう

①外出時はマスクをつけ、人ごみをさける



②小まめに手洗いうがいをする



③小まめに換気をする



④加湿器や湿らせたバスタオルなどで、室内を湿度（60%以上）に保つ



⑤バランスの取れた食事と十分な睡眠をとる



⑥インフルエンザワクチンを接種する



## 介護予防強化促進モデル事業

モデルサロンでの実施検証が始まりました！！

19 サロン約 460 人の方にご協力いただいています。

サロンでは、7項目のモデルメニューを実施していただき、自宅でも継続して実施できるようトレーニングを行っていただいています。実施者からは、「毎日、教えてもらった体操をしてたら調子がいい。」とのご意見をいただいています。3ヶ月間モデルメニューを実施していただいた後、効果検証をする予定です

【モデルメニュー】

- ①豆知識 ②口腔体操 ③季節の歌
- ④脳トレ（正岡子規の俳句・計算プリント）
- ⑤筋力トレーニング ⑥ぬり絵
- ⑦レクリエーション

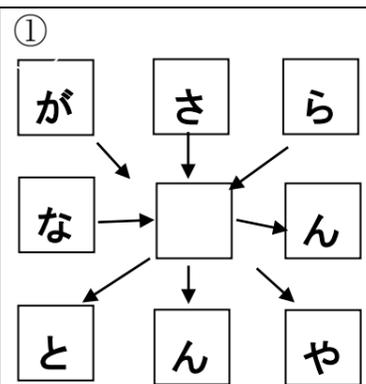
【自宅学習セット】



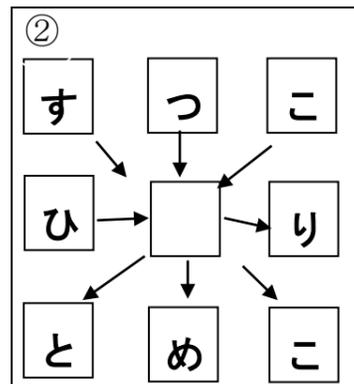
## 脳トレクイズ



矢印の方向に読んで、3文字の単語ができるように、真ん中に文字を入れてください！！



(ヒント：野球に関係あります)



(ヒント：鳥に関係あります)

<答え>① い ② ば

## まちなかサロン

11月の行事 (13:00 ▶ 16:00)

6日(金)	エコクラフト
10日(火)	ヤクルト健康教室
13日(金)	編み物：クリスマスツリー
17日(火)	レクリエーション：ディスコン
20日(金)	フォークダンス
24日(火)	アフガン編みのくつ下カバー
27日(金)	軽スポーツ

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 11月号

No.114

●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：8,228 人  
(9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



河野地区 ついたちかい 朔会サロン  
きよかわ としこ  
清川 敏子さん (87歳)

大阪生まれですが、戦時中松山市に疎開したのをきっかけに、そのまま松山で就職し、職場で、復員してきたご主人と出会い、その当時は珍しい恋愛結婚をされたそうです。現在は、娘さんご夫婦と3人暮らしで、家事は娘さんと分担して行っています。

趣味は、手芸と盆栽作りです。さつきの盆栽は、ゆうに100鉢を越えており、毎年、花を愛でるのを楽しみにしています。健康の秘訣は、毎日行う朝晩の健康体操と、日課となっている庭の草引きです。今月はお誕生月！「おめでとう！お互い体に気をつけてサロンに出て来ようね」と、サロンで誕生日のお祝いをしていただきました。サロンに参加できる幸せに感謝しています。

<高縄寺> この高縄寺は、高縄山頂(標高986m)から東へ300m標高約900m位置し、その昔、この地方を治めていた河野氏の戦勝祈願所となったところで、木造の「十一面千手観音立像」が安置され、八百年の歴史と共に残されている真言宗名刹で、河野氏の菩提寺となっています。現在の建物は再建されたものです。寺の周辺には、本堂上手の「千手杉」のほか「七杉」「大師名残の杉」などの老杉、巨樹があり、この寺の歴史を物語っています。(高縄寺案内看板より)

### 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

## まちなかサロン（番町地区）

9月26日（土）

開催場所	まちコムスポットてくるん
住所	大街道1丁目5-10
実施回数	週2回
参加人数	男性1人 女性10人

今日は「てくるん」内に併設されているスマイル保育園の運動会！まちなかサロン参加者も一緒に競技に参加しました。このイベントは年に一回、保育園の親子とサロンの皆さんが交流を深めることを目的に行っています。保護者や兄弟、サロン参加者が見守る中、園児はかけっこやダンスを披露してくれました。途中、お母さん恋しさに泣き出す子やもらい泣きする子が出るハプニングもありましたが、参加者のみなさんは、温かく見守っていました。普段あまり味わえない賑やかさを肌で感じ、とても若返ったような気分でした。運動会の後は、茶話会とぬり絵を楽しみ、解散となりました。



## 朔会（河野地区）ついでちかい

10月7日（水）

開催場所	横谷集会所
住所	横谷甲457
実施回数	月2回
参加人数	女性10人

高縄山登山口にある横谷集会所で活動しています。毎月早朝に、地域のお宮の清掃を行っています。お祭りがある今月は地域の方々と分担し数日に分けお宮の清掃を行いました。地域の行事には、できる限り声をかけ合って協力し参加するようにしています。

今日は、講師を招いてポーセラーツ（白磁の陶器に特殊なシールを張り窯で焼く）を行いました。コーヒーカップセット、ティーポット、マグカップ、お皿等に好みのシールを貼っていきます。若草福祉祭り「サロン作品展」に出品するので気合いを入れて取り組み、見事な出来栄となりました。



## ふれあい花葉サロン（雄郡地区）

10月7日（水）

開催場所	土居田集会所
住所	土居田町243
実施回数	月2回
参加人数	サロン16人親子19組22人

地域の子育てサロンと交流会を行いました。初めは自由に玩具を使って遊び、お母さんたちと話をし、慣れたころ絵本でふれあいを始めました。社協で用意した未就学児用の絵本で、遊べる絵本、飛び出す絵本、音になる絵本など様々な本の中から好きなものを探していました。お面の絵本では、「お父さんが鬼になってね…」と、節分の豆まきのことを話してくれたり、お弁当の絵本では「いただきます。ご馳走でした」と手を合わせる子もいました。普段は小さい子どもと接する機会がない参加者も多く、楽しい交流会となりました。



## 中筋サロン（堀江地区）

10月15日（木）

開催場所	中筋公民館
住所	福角町甲616
実施回数	月1回
参加人数	女性15人

毎回サロンの始まりには、活動援助員さんから季節行事や健康、時事問題などについてお話しがあります。今日は、市社協提供のプリントからインフルエンザ〇×問題！流行前に予防方法を再認識することができました。恒例の歌・体操の後は、「型抜きアート」に挑戦です。お月見や赤富士など5種類の中から好きな型を選び、布を貼ったパーツを型の後ろから貼り付けていきます。「これは、どこに貼るんかいな」「どれもかわいいなあ」と、おしゃべりを楽しみながら、口も頭も手先も使った作品づくりとなりました。出来上がった作品は、地区の作品展に出展予定です。

