

第1回講師指導体験会（松山会場・北条会場）



『転倒予防&姿勢改善エクササイズ』（講師：崎山 浩平氏）

『からくりカレンダー』（講師：津賀 薫氏）

『高齢者のメイクアップ&パーソナルカラー』（講師：鹿島 陽子氏）の体験会を実施し、約200人の方が参加してくださいました。転倒予防の体操では、体幹トレーニングで上半身特に肩甲骨を動かす体操を行いました。からくりカレンダー作りでは、2枚の色紙をつなぎ合わせる作業がまるで脳トレをしているようでした。高齢者のメイクアップでは、ベースカラー・目の回り等年齢に応じた化粧の仕方、日常生活でのパーソナルカラーの活用の仕方を教えていただきました。サロン活動のメニューにお役立てください！



サロン作品展を開催！！（11月14日・15日）

“若草福祉まつり”に於いてサロン事業作品展を実施しました。45サロンから俳句、川柳、陶芸作品、手芸作品等多彩な作品が展示されました。来場者の方々から「こちらの作品は販売されてないのですか？」との問い合わせも有るほどに素晴らしい出来栄です。又、会場では折り紙体験会を開催し、親子で参加される方など80名以上の方が参加してくださいました。

★松山市北条社会福祉センターロビーでも展示します。

期間：12月2日（水）～17日（木）



まちなかサロン

12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)	干支のちぎり絵
11日(金)	編み物（ソックス）
15日(火)	レクリエーション
18日(金)	ヤクルト健康講座
22日(火)	編み物（くつ下カバー）2回目
24日(木)	編み物（くつ下カバー）3回目
25日(金)	ハンドベル

◆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 12月号
No.115

●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：8,249人
(10月末現在)

サロンの坊っちゃん・マドンナを紹介します

今月の坊っちゃん



味生地区 御産所サロン
しみず としみつ
清水 俊光さん（89歳）

毎日、気にかけているのは、健康のことです。一日元気に過ごせたら「今日もありがとう」と、お礼を言っています。中学3年生の時に「ハーモニカ」に出会いましたが、戦争となり、演奏から遠ざかっていました。平成16年3月13日に、再度始めようと新しいハーモニカを購入しました。サロンでは唯一の男性参加者ですが、毎回、終了時には「ふるさと」をハーモニカで演奏しみんなで歌いお別れをします。

そのほかにも、縁があり、ボランティアで地域にある施設に2ヶ月おきに童謡や唱歌などの演奏に行っています。

【豆知識】～冬至～

1年でもっとも昼が短く、夜が長くなる日です。昔は「死に一番近い日」といわれ邪気を祓うために様々な風習が行われました。ゆず湯で邪気を祓うのは有名ですが、冬至に食べると良いものとして「ん」のつくものを食べると運気が上がると言われています。特に「ん」が2つ付く南^{なん}京^{きん}、銀^{ぎん}杏^{ぎん}、にん^{にん}じん、レン^{れん}コン、金^{きん}柑^{かん}、寒^{かん}天^{てん}、うどん（うん^んどん）は「冬至の七草」と呼ばれています。

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。



Information お知らせ

★平成28年度マイクロバス利用について★
サロン代表者にマイクロバス利用抽選ハガキを郵送いたします。
応募締め切り：平成28年1月14日（木）【必着】

★月末報告書・他申請書等の提出について★
年末年始を挟みますので早めのご提出にご協力をお願いいたします。

★年末年始の連絡について★
12月29日（火）～翌1月3日（日）の間中は、各コーディネーターの携帯電話へお願いいたします。

サロン紹介

いきいきサロン湯山（湯山地区）

10月8日（木）

開催場所	溝辺ふれあいセンター
住所	溝辺町甲 565-2
実施回数	月2回
参加人数	女性 15人

湯山中学校 3 年生が、湯山地区のサロンを訪問し交流をしました。いつも笑顔で笑い声が絶えない「いきいきサロン湯山」ですが、当日も多くの笑い声で会場が溢れ返っていました。最初に中学生がサロンの方たちに手作りで名札を作り交流会が始まり、箱の中の物を当てるゲームで盛り上がった後は、ハンドマッサージでスキンシップ！その後は、ボーリングやバレーをしました。最初は緊張していた中学生たちも時間が経つにつれて打ち解け、笑顔で交流していました。締めの茶話会でも、今日の楽しいエピソードを語り合いました。



松末いきいきサロン（桑原地区）

11月10日（火）

開催場所	松末分館
住所	松末 1-10-2
実施回数	週1回
参加人数	男性 5人 女性 10人

今年度より代表者が代わり女性になりました。町内会長をはじめ男性も継続して参加して下さるので、ともに楽しめるメニューづくりを心がけています。男性料理教室などもメニューに入れ、食事も楽しんでいます。健康マージャンやクイズで脳の活性もしています。今日は、女性はブローチづくり、男性は間違い探しとぬり絵をしました。男性とはいえ、細かい部分の色塗りも繊細で「思ったより楽しいよ。」とのこと。オセロの強い方と、訪問したコーディネーターが挑戦しましたが、残念ながら完敗しました。オセロに自信のある方、勝負しにきてください！



なごみの会（三津浜地区）

10月31日（土）

開催場所	三津浜商店街内
住所	住吉 1 丁目 5-3
実施回数	月3回
参加人数	男性 3人 女性 38人

サロンの活動を地域の方にも知ってもらい、交流を図ることを目的に「地域わくわく交流会」を実施しています。今年で5回目となり、商店街の方をはじめ、地域の方々もたくさん参加してくださいました。オープニングには、三津浜小学校金管バンドのみなさんが素敵な演奏を♪また、^{あいりん}愛隣保育園年長組のみなさんが、可愛らしいダンスを披露してくださいました。サロンの方は、前日から芋炊きの準備をして交流会を盛り上げました。年々、協力して下さる地域の方も増え、サロンの方と一緒に歌や体操、ダンスなどを楽しみました。今後も地域に根ざした世代間交流を続けていく予定です。



宝サロン（正岡地区）

11月19日（木）

開催場所	高田集会所
住所	高田甲 3 5 7-2
実施回数	月1回
参加人数	男性 2人 女性 21人

宝サロンは「サロン介護強化促進モデル事業」への参加、若草福祉まつりの作品展に陶芸を出展するなど、サロン事業に積極的にご協力いただいています。今日は、恒例の干支（申）のちぎり絵を行いました。活動援助員のみなさんが事前に準備し、講師として参加者に教えています。和紙に型紙を写し、筆に水をつけて型をなぞり、手でちぎって色紙に貼って行く細かい作業が続きます。笑ったり、すねたり、様々な表情をしたお猿さんが出来上がりました。ちぎり絵の後には、第2回サロンモデルメニューを行い、お土産に第3回自宅学習セットを持って家路へと帰っていかれました。

