

季節を感じる お料理レシピ!

【新茶の佃煮】 <材料>  
 新茶の茶がら (2~3煎したもの)・・・30g  
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2  
 しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ2  
 緑茶・・・・・・・・・・・・大さじ2  
 梅干し・・・・・・・・・・・・3個  
 みりん・・・・・・・・・・・・大さじ1  
 ごま・・・・・・・・・・・・大さじ1

- <作り方>  
 ① 鍋に茶がら、砂糖、しょうゆ、緑茶を入れ、中火で水気がなくなるまで混ぜながら煮詰める  
 ② 梅干しのたねを取り、包丁でたたく  
 ③ ①に②を加えて火にかけて混ぜ合わせる  
 ④ みりんで味を調え、照りをつける。



Information お知らせ

《会計処理状況確認にお伺いします》  
 担当コーディネーターが、順次サロンを訪問し会計処理（通帳・帳簿・領収書）について確認させていただきます。事前に担当よりご連絡いたしますので、ご協力のほど宜しくお願い致します。

《社協会員加入のお願い》

松山市社会福祉協議会では、地域の方々や関係機関団体等と連携・協働しながら誰もが安心して暮らせる温もりのある地域社会の実現に向けて、取り組んでおります。



社協会員のご加入にご協力をお願い致します!

区分		会費 (年間：1口)
個人会員	個人	1,000円
特別会員	社会福祉関係団体	5,000円
賛助会員	会社・事業所	10,000円



□ にあてはまる文字を入れて、2文字の言葉を作りましょう!!

①	報	②	絵
広		計	数
	知		
	白		策
③	読	④	承
秘		確	識
	簡		
	道		可
⑤	強	⑥	常
家		初	季
	化		
	邪		空

まちなかサロン

6月の行事 (13:00 ▶ 16:00)	
3日(金)	エコクラフト【3回目】
7日(火)	レクリエーション・脳トレ
10日(金)	編み物
14日(火)	健康体操
17日(金)	歌声サロン
21日(火)	健康体操
24日(金)	レクリエーション
28日(火)	風鈴金魚制作【1回目】

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。

<答え> ①告 ②画 ③書 ④認 ⑤風 ⑥夏

ふれあい いきいき サロン通信



●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：8,323人  
 (3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



堀江地区 東大栗サロン  
 みつむね あきこ  
 光宗 アキ子さん (89歳)

昭和22年に伊台地区から嫁いでこられ、ご主人と柑橘類を中心に農業をされてきました。今は、息子さんが跡をついでいますが、時間があれば山へ行き、草取りや摘果したゴミの掃除などのお手伝いをされています。家庭菜園は、アキ子さん中心に行っており、クワを使つての整地もお手の物だそうです。「何もしないでいるほうが、身体の調子が悪いんです。」とのこと。そのおかげか腰痛や膝痛とは無縁で、正座からスッと立ち上がることができます。日常生活では手芸をすることもなかったのですが、サロンで、おしゃべりをしながら、いろいろな作品を作るのが楽しみの一つです。

【豆知識】端午の節句

5月5日にあたり、「菖蒲（しょうぶ）の節句」とも言われます。強い香気で厄をはらう菖蒲やよもぎを軒（のき）につるし、また菖蒲湯に入ること無病息災をねがいました。また、「菖蒲」を「尚武（しょうぶ）」という言葉にかけて、勇ましい飾りをして男の子の誕生と成長を願う「尚武の節句」でもあります。



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

## 風早ピーチクパークサロン（北条地区）

2月25日（木）

開催場所	風早タウン集会所
住所	北条 20-150
実施回数	月2回
参加人数	男性6人 女性10人

サロンでは、初めにコツコツ健康体操を行うことを恒例としています。今日はお世話人の方が講師となり、昔懐かしいお手玉作りと、どんぐり、松かさを使ったクラフトです。参加者は好きな方を選んで製作に取りかかります。色とりどりの布を組み合わせたお手玉作りには男性もチャレンジされていました。みなさんおやつタイムもそこに作品の完成を目指しました。どんぐりのクラフト作品は、「文化の森福祉まつり」や「風早タウン涼み会」へ出展しました。又、サロンでは集会所周辺や風早タウン公園の清掃活動をメニューに取り入れています。



## 華はなサロン（宮前地区）

4月15日（金）

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17人

「コツコツ健康体操」で身体をほぐしてから、サロン活動を開始します。今日は、5月に開催予定の公民館主催“三世代交流運動会”に向け、二人三脚に参加した方へ渡す記念品として、貝を布でくるんだストラップ作りをしました。毎年小さな小物をサロン参加者で作って提供し、今年で4回目となります。この日までに、活動援助員さんを中心に家で「しじみ」や「あさり」を食べて材料を準備。布は、サロン活動で使用した残りものを上手に利用して経費も節約しました。盆踊り大会などにもサロンとして参加し、公民館と連携して地域行事を盛り上げています。



## ふれあいサロンゆうゆう（浮穴地区）

3月18日（金）

開催場所	ゆうゆう倉庫
住所	南高井町 1398
実施回数	月1回
参加人数	女性15人

この時期お世話人さんの家でイチゴを作っており、丁度お知り合いの和菓子屋さんからあんこなどの材料をいただいたこともあって、今日は「いちご桜餅」をみんなで作りました。塩漬けた桜の葉で包むと見た目は桜餅ですが、蒸した餅米に薄く食紅で色をつけ、あんこを丸めて自家製のイチゴと包みます。イチゴ大福と桜餅がミックスしたような和菓子です。みなさん慣れた手つきで丸めていきます。おしゃべりもはずみ、お茶を頂きながら試食会！家族へのお土産はまるで購入したような出来栄で大満足なサロン日でした。



## シトラス斎院ふれあいサロン（味生地区）

4月20日（水）

開催場所	中津集会所
住所	北斎院町 403
実施回数	月2回
参加人数	女性27人

代表者がコーディネートしたレクリエーションを行いました。まず前頭葉を働かすために、足を動かし、声を出し黒板の歌詞を見ながら2種類の動作を同時に行いました。2回目以降は黒板の歌詞を見ないで、思い出しながら行いましたが、10回目ぐらいからバラバラになり、大笑い！次は全身運動。タンゴを3曲踊りました。次に的にいろいろな形のボールを投げビンゴにする手作りゲームも行い、終始笑い声が絶えることなく体を動かし続けました。お茶タイムで休憩した後は、春の俳句を3句作り、約2時間、頭と体をフル回転させて介護予防メニューをこなしました。

