



夏バテの症状

- ★身体の倦怠感
- ★ぼーっとする、無気力
- ★便秘、下痢
- ★めまい
- ★イライラする
- ★立ちくらみ、ふらつき
- ★食欲不振 など

夏バテ度チェックを行ってみましょう!

※当てはまるものにチェック!

最近、肉料理や魚料理が食べたくない	寝つきが悪く、寝不足だ
あんまり外出せず、部屋でじっとしている	暑いので昼食を抜いている
冷たいものばかり飲んでいる	野菜や果物をあんまり食べていない
汗をかかないように水分を控えている	暑いので入浴はシャワーだけにしている
クーラーの効いた部屋で過ごすことが多い	何もする気が起きない

『はい』が
0~1個

今の状態を維持
できるようにし
ましょう。

『はい』が
2~4個

少し夏バテが心配され
ます。食事や運動でリ
フレッシュを図り、早
めにケアしましょう。

『はい』
5~7個

このままでは、夏の
疲れがでてきてしま
います。意識的に生
活を改めましょう。

『はい』が
8~10個

夏バテの症状があり、疲れ
きつてはいませんか? 医師
に相談してみる必要がある
かもしれません。

夏バテ解消食材を取り入れよう!



ゴーヤ・・・ビタミンCが多く、苦味成分には胃腸の調子を整える作用があるため食欲増進に効果的です。
豚肉・・・ビタミンB1が多く含まれ、疲労回復に効果的です。
お酢・・・含まれている酢酸には疲労回復の効果があり、殺菌力も強いので食中毒予防にも効果的です。

ことわざクイズ



□にあてはまる言葉を入れてみましょう

- ① 天高く□□秋
(秋は空が澄み、体力もつき肥えてくる)
- ② □□もひとりはいまからず
(ごちそうも1人ではおいしくない)
- ③ 暑さ寒さも□□まで
(暑さ寒さもこの日くらいまでで終わること)
- ④ □□は小粒でもぴりりと辛い
(小さくてもしっかりした所や指導力があること)
- ⑤ 青は□□より出でて□□より青し
(弟子のほうが先生より出世、能力が上になること)

<答え>①馬肥ゆる ②鯛 ③彼岸 ④山椒 ⑤藍

まちなかサロン

10月の行事 (13:00 ▶ 16:00)

4日(火)	レクリエーション
11日(火)	歌声サロン(ギター伴奏)
14日(金)	エコクラフト(1回目)
18日(火)	健康体操
21日(金)	フォークダンス
25日(火)	歌声サロン
28日(金)	編み物 クッション(2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。

松山市ふれあい・いきいきサロン運営事業
2016(平成28)年

ふれあい いきいき サロン通信

9月号
No.124

●編集・発行 / 松山市社会福祉協議会
サロン数: 246 サロン
サロン農園数: 12 サロン
利用者登録人数: 8,051人
(7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



久谷地区 ふれあいサロン小村
ふじた しげこ
藤田 重子さん (97歳)

ご主人が趣味でされていた俳句づくりに影響を受け自分も俳句好きになり、73歳の時ご主人を亡くされてからもずっと続けています。以前には賞を戴いた事もある腕前だそうです。「他に、編み物やカラオケもお好きなそうでなかなか活発な方です。」と、お友達!

健康の秘訣は、日頃より自分のことは自分です、好き嫌いなく何でもいただく、家にこもらないよう草むしりなどをして体を動かすことだそうです。「今は特に病気もなく、寝たきりにならないように日頃から気をつけています。」とのこと。サロンの仲間からは「見習わんといかんね」と声かけがありました。

【久谷地区】 松山市の南端に位置し、山に挟まれた田園地帯です。四季折々の自然に恵まれ、古くは弥生時代の住居跡から室町時代には平野にある珍しい荏原城、数多くの常夜燈や遍路道標、今に残る土佐街道など多くの歴史にあふれています。地区には36基の常夜燈があり、自然石を使った個性豊かで味わい深いものとなっています。「久谷の里散策」も毎年のように実施され数多くの人が訪れています。 —「久谷夢工房」より一部抜粋—

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

湯の山サロン（湯山地区）

7月15日（金）

開催場所	湯の山コミュニティーホール
住所	湯の山8-17
実施回数	月2回
参加人数	女性12人 中学生17人

湯山中学校3年生が、福祉学習の一環としてサロンでの体験学習にられました。自己紹介の後、男子は手づくりの紙芝居「さるかに合戦」を、女子は寸劇「大きなカブ」を披露してくれました。事前の学習会で講習を受けた子がハンドマッサージも実施してくれました。自分のお孫さんからマッサージを受けた方は、「家でこんなことしてもらったことがない。おとなしくて心配していたけど、自宅ではみられない成長した姿をみることでうれしい。」と涙ぐんでいらっしやいました。最後は、活動援助員さん指導による体操で盛り上がり、有意義な交流会となりました。

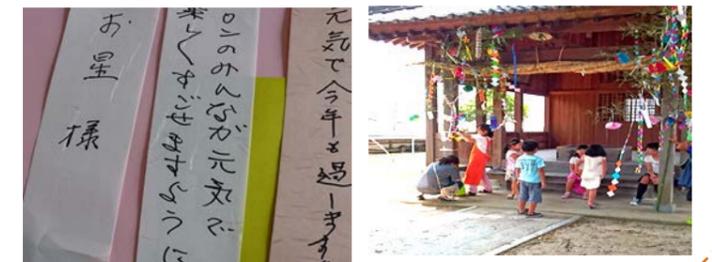


ふれあいサロン小村（久谷地区）

8月4日（木）

開催場所	小村分館
住所	小村町248-4
実施回数	月1回
参加人数	女17性人 子ども8人

今日は、子どもたちと一緒に恒例の七夕飾り交流会です。夏休みなので、朝早くから声かけ合って集まってきました。夏休みの間は、サロン日以外にも週1回程度子どもたちを預かり宿題をみたり食事のお世話をしたりと地域で支えあっています。こういった三世代交流や地域行事を通して一緒に活動することで、年々子どもたちとコミュニケーションづくりができ、顔も覚えてもらい挨拶も自然とできるようになっています。昼食のカレーは、お代わりをする子もいて「大きくなったねえ」と言葉かけをしていました。飾り終えた笹は近所の稲荷神社へ運び飾り付けました。



大浦和笑会（難波地区）

8月4日（木）

開催場所	大浦集会所
住所	大浦415
実施回数	月1回
参加人数	男性5人 女性12人

今日は、恒例の七夕の笹飾りを地域の小学生と一緒に作りました。参加者が自宅で作って持ち寄ったものも加え、飾りつけていきます。出来上がった笹飾りは毎年「道の駅ふわり」へ2本「JR大浦駅」に1本飾っています。この活動も10年以上続いており、道の駅ふわりでは夏の風物詩となっています。来場者の方にも願い事を書いた短冊を飾りつけてもらい楽しんでもらっています。「駅に来られる方に気持ち良く利用していただけたら！」と、大浦駅の花壇に花を植える活動に参加したり、地域で途絶えていた「大念珠廻し」をサロンで復活させるなど地域に根ざした活動を続けています。



ふれあいいきいきサロン市坪（余土地地区）

8月23日（火）

開催場所	市坪公民館第1分館
住所	市坪北1-3-13
実施回数	月2回
参加人数	女性23人

始めに、春や昔のCD（正岡子規の俳句にメロディをつけたた唱歌）の中から天守閣の歌をみんなで合唱しました。美しい歌声に心が洗われるようです。今日は、講師を招いて「ガラスアート」に挑戦しました。ガラス瓶の内側に図案を動かさないようにとめます。表から図案の上にカラフルな特殊フィルムをずれないように貼り付けていきます。リード線をフィルムの周りに貼って縁取り仕上げとなりますが、貼る順番を間違えると仕上がりに影響が出るので図案の番号を慎重に追っていきます。最後に内側に入れた図案を取り除けば、可愛いキャンディー入れの完成です！

