

脳トレ <ナンプレ>



3×3のブロックに区切られた全体で9×9の正方形の枠内に1～9までの数字を入れるパズルの一つです。「ナンバープレース」「数独(すうどく)」とも呼ばれています。

(※ウィキペディア参照)

【問題】

9	2	3	4	5		1
		2	8			
7	5	8	1	9	4	2
6	4		5	7	9	2
		4	7			
2	1	7	9		8	4
1	6	7	3	9		4
		5	1			
5	9	6	2	3	1	7

- すべてのタテ列、ヨコ列に、1～9までの数字が必ずひとつ入ります。
- 太線で囲まれたタテ3×ヨコ3マスブロックと呼び、その1ブロックには1～9までの数字が必ずひとつだけ入ります。
- 同じ列、同じブロック内に、同じ数字は2つ以上入りません。

【答え】

9	6	2	3	7	4	5	8	1
3	4	1	2	5	8	6	7	9
7	5	8	1	6	9	4	2	3
6	3	4	8	1	5	7	9	2
8	9	5	4	2	7	1	3	6
2	1	7	9	3	6	8	4	5
1	2	6	7	8	3	9	5	4
4	7	3	5	9	1	2	6	8
5	8	9	6	4	2	3	1	7

簡単 おやつ

【とろとろ柿ムース】



<材料>

- 柿・・・1個(200g)
- 牛乳・・・100cc
- ハチミツ・・・大さじ1
- レモン汁・・・少々

- ①柿の皮をむいて種を取り除き、一口大に切ります。
- ②ミキサーに①と牛乳・ハチミツ・レモン汁を加えて、なめらかになるまで、かくはんします。(20～30秒)
- ③カップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がりです。

まちなかサロン

12月の行事 (13:00 ▶ 16:00)

2日(金)	エコクラフト(仕上げ)
6日(火)	レクリエーション
7日(水)	干支のちぎり絵(9/20の振替)
9日(金)	クリスマスリース
13日(火)	フラワーアレンジメント
16日(金)	囲碁・将棋(10:30 ▶ 14:00)
20日(火)	健康体操
27日(火)	歌声サロン

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。

《サロン活動援助員研修会》

日時 平成28年11月9日(水)
13:30～15:30
場所 松山市総合福祉センター1階 大会議室
参加者 地区社協関係者及び各サロン活動援助員
内容 「まつやま介護予防体操」発表会
～みんなで体操 介護予防～
講師 武井正子氏
(順天堂大学 名誉教授)



※駐車場は限りがありますので
恐れ入りますが、公共交通機関をご利用の上ご来館くださいますようお願いいたします。

●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：8,091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



堀江地区 東浜サロン
みぞくち さつみ
(左)溝口 サツミさん(94歳)
まつだ のりこ
(右)松田 ノリ子さん(94歳)

【溝口さん】昨年6月に体調を崩したことをきっかけに、健康に気を遣うようになったそうで、毎朝、近くの「うみてらす」を回って30分程歩いています。時には近所のお友達の家に行き、おしゃべりも楽しんでいます。看護師をしているお孫さんが、身体に良い食事を作ってくれるそうで「何でも好き嫌いなく頂きます。」とのこと。

【松田さん】ご家族と同居していますが、今でも食事の支度など自分のことは自分でやる心がけているそうです。自宅での楽しみは、数字を当てはめるパズル“ナンプレ”(※裏面に問題例あり)です。娘さんが本屋さんで新しい本を買ってきてくれるので、次々と挑戦しています。

お二人ともサロンで、手芸や体操などの活動を臆することなく楽しんでいらっやいます!

【まつやま・ほりえ海の駅「うみてらす」：松山市堀江町甲 1742 番 13】

全国で150番目に認定された海の駅です。堀江港を「海の駅」として、海上には既存の施設を活用した給水・給電施設を備えたビジターバースを、陸上には誰でも気軽に立ち寄り集うことができる休憩所等を整備し、フリーWi-Fiサービスも提供。展望デッキからは瀬戸内海や、海に沈む夕日をのぞむことができます。

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

サロンめいろう（北条地区）

9月25日（日）

開催場所	片町集会所
住所	土手内11-9
実施回数	月2回
参加人数	男性6人 女性9人

北条高校の1年生3名が「心豊かな高齢社会にむけて」という学習で、高齢者の方が暮らしやすく、生き生きと暮らせる社会を作るために自分たちがどのようなことができるのか考えたいと、体験学習にやってきました。部活動や将来の夢などを自己紹介した後、講師による津軽三味線の演奏を参加者と一緒に楽しみました。茶話会タイムでは、高校生からの質問に対し、現在の生活の心配事、生きがい、人生の先輩として伝えたいことなどお話ししました。若い世代にも高齢者の地域福祉を考えてもらえる良い機会となりました。



サロンゆづき（湯築地区）

10月8日（土）

開催場所	愛媛県看護研修センター
住所	道後2丁目11-14
実施回数	月2回
参加人数	男性3人 女性21人

市内電車の南町駅(県民文化会館前)を下車し、数分のところにサロンがあります。明るく広々とした部屋で主に作品づくりやハンドベルなどの音楽、ゲームなどの活動をしています。今年は十二支を一個ずつ時間をかけて作りました。今日は戌(犬)、次回の亥(猪)を作って終了です。男性は細かいところは少々苦手ようですが、女性の助けも借りながら毎回参加し物づくりに挑戦しています。今年の地域の文化祭には十二支揃えて出展する予定で、サロンの啓発にもなっています。お世話する活動援助員は、指導できるよう前もって勉強会を設けています。



西側いきいきサロン（味生地区）

9月29日（木）

開催場所	西側分館
住所	南斎院町792-1
実施回数	月3回
参加人数	女性19人 園児19人

西側サロンでは3年前から、ひよこ保育園との交流会を行うようになり、今では年に4回「絵本の読み聞かせ会」を開催しています。参加者も園児と過ごす時間を楽しみにしています。今日は津田中学生1名も職場体験で参加しました。最初に3つのお約束事、①お名前をちゃんと言いましょう！②読み終わった絵本は在ったところに戻しましょう！③絵本は最後までちゃんと読んでもらいましょう！を確認した後、みんな思い思いに絵本を選び読んでもらいました。茶話会の後に、園児からもらった手紙のプレゼントに目を潤ませている参加者もいらっしゃいました。



ふれあいサロンぎおん（素鷲地区）

10月19日(水)

開催場所	祇園2丁目公民館分館
住所	祇園町6-24
実施回数	月2回
参加人数	女性11人

今日は、来年の干支にちなんだお手玉飾り「福々酉^{ふくふどり}」の仕上げをしました。前回の続きとあってみなさん手際よく作業を進めます。綿を詰めた胴体に、羽・トサカ・くちばしをボンドで貼り付けていきます。胴体の中に入れる綿の量や詰め方で酉の姿が変わり、個性豊かに出来上がった酉を座布団の上に乗せて完成です！座布団の上にちょこんと座っている姿がかわいらしく、つつい笑顔がこぼれます。ぬりえ・脳トレでしっかり頭も使い、完成後の作品を前におしゃべりにも花が咲きます。笑い声の絶えない楽しいサロンとなり良い年を迎えられそうです。

