

活動援助員研修会

【平成 28 年 11 月 9 日】



社協職員も実演！



武井先生の解説と学生さんの実演



完成したDVD

松山市ふれあい・いきいきサロンにおける介護予防を強化促進するため、松山市社会福祉協議会と聖カタリナ大学が共同で制作した「まつやま介護予防体操」（通称「ゆげゆげ体操」）の発表会を行いました。この体操は松山発信のオリジナル体操で、企画・総括を丸山裕司氏（聖カタリナ大学教授）、体操監修を武井正子氏（順天堂大学名誉教授）、音楽・映像を福富秀夫氏（沖縄県立芸術大学名誉教授）に携わっていただいで完成したものです。また、武井正子氏をお迎えし、～みんなで体操 介護予防！～と題した基調講演も開催しました。講演の中で、足腰を鍛え転ばないからだづくりをすることの必要性をわかりやすく説明していただき、みなさん熱心に聞き入っていました。今後は、「ゆげゆげ体操」を、是非サロン現場でご活用していただき、自宅での継続実施につながれば幸いです。



まずは丸山先生よりご挨拶



武井先生のお話にも皆さん興味津々



楽しく歌の解説♪福富先生



Information お知らせ

《インフルエンザ対策》

***サロンでも感染予防対策を！！**

- ★手洗い、うがいの励行
- ★咳エチケットの徹底
- ★定期的な換気 など



《月末報告書・他申請書等の提出について》

今年もサロン事業にご尽力いただきありがとうございました。

年の暮れを迎え何かとお忙しいことと存じますが、年末年始を挟みますので、1月5日（木）までにご提出をお願い致します。



まちなかサロン

1月の行事（13:00 ▶ 16:00）

6日(金)	エコクラフト 仕上げ
10日(火)	歌声サロン
13日(金)	歌声サロン
17日(火)	健康体操
20日(金)	フォークダンス
24日(火)	ガラスアート
27日(金)	編み物（ルームシューズ）1回目
31日(火)	レクリエーション

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。

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 12月号

No.127

●編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

サロン数：243 サロン
サロン農園数：12 サロン

利用者登録人数：8,125 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



湯築地区 サロンゆづき
あらい のぶよし
新井 信義さん (89歳)

朝6時には自宅近くの道後温泉に入りに行き、帰りにいつもの喫茶店で軽食のモーニングをいただき一日が始まります。月2回のサロンに加えて、老人会、詩吟、民謡、カラオケ、マッサージと1ヶ月の計画をたてて楽しく毎日を送っています。又食事は少量でもバランスよく摂るように心がけています。現在はひとり暮らしですが、近くに子どもたちが住んでいるので、何かの時は安心です。行動的なお父さんを心配してか「服装は明るい服を着るように。」とアドバイスがあるそうで、今日も淡いピンクのシャツを着こなしていました。若い頃はピッコロが趣味だったそうで自宅にいる時は音楽を聴いたり、サロンでは手芸もしたりと多才な若々しい荒井さんです。

【道後温泉】《2年連続 女性人気温泉地ランキング1位！》 交通の便が良く、車が無くても十分に観光が楽しめる道後温泉が堂々の第1位に。手湯・足湯、食べ歩きスポット共に充実し、レトロな町並みも人気。☆裏面で紹介する松山発信の介護予防体操として制作した『ゆげゆげ体操』は、全国的に知名度のある「道後温泉」から立ち昇る湯気をイメージし名付けました。継続した体操の実施で介護予防効果が期待できます。歌とともに松山名所を巡りながら、心地よく身体を動かしましょう！

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



山西ふれあいサロン（味生地区）

10月25日（火）

開催場所	山西集会所
住所	山西町688
実施回数	月2回
参加人数	男性1人 女性27人

サロンは参加者の話し声で割れんばかりの賑やかさ！今日は、ちぎり絵で来年の干支「酉」の作製に取り組んでいます。今年の「申」に続き2作目となり皆さん手馴れたもので、和紙をちぎり見本を見ながら色紙に貼り付けていきます。親鳥に寄り添うひよこは貼り付ける角度によって、おすましさん・甘えんぼさんと表情が豊かに変わります。「十二支」を揃えるまで道のりは遠いですがみんな元気にサロンに集いたいものです。山西ふれあいサロンでは、今年も手作りの作品（千代紙の爪楊枝入れ）を町内の敬老会に出席された方にプレゼントさせて頂き大変喜ばれました。



伊台地区サロン交流会

11月4日（金）

開催場所	伊台公民館
住所	松山市下伊台町1474-1

今年で16回目となる伊台地区サロン交流会が行われました。全員で歌を歌って開会となりました。

伊台地区には6つのサロンがあり、今回は、その中の3つのサロンが日ごろ練習してきた歌や踊りを発表しました。発表しているサロンの方々の歌声につられて自然とみなさんが歌い始め、会場が一体となりました。途中で伊台保育園の園児たちも、可愛い踊りと歌を披露して楽しませてくれました。園児たちも練習してきた♪上を向いて歩こう♪は、サロンの方と一緒に歌い、大合唱となりました。発表の後は昼食を食べながらの交流、そして最後は全員参加の輪投げ大会です。サロン対抗戦で、ひとりひとり得点を出し、合計点で競い合いました！歌声と笑い声の響く楽しいサロン交流会となり、サロン参加者皆さんの交流が深まったようです。



いきいきサロン東長戸（久枝地区）

10月26日（水）

開催場所	東長戸公民館
住所	東長戸3丁目1-24
実施回数	月2回
参加人数	女性27人

講師による足の健康講座を開催しました。健康寿命を延ばすために、介護予防・転倒予防・足のセルフケアなどを重点的に教えていただきました。爪があることで足を踏ん張ることができるため爪のケアも大切！爪を四角く切り角だけ丸くそろえるのが正しい切り方。足の弱りをみるには、足の指をグー・チョキ・パーと動かしてみるのだそうで、弱っていると上手く動かせません。また、お尻と足指に力をいれて立つと骨盤低筋が鍛えられ、尿漏れ効果があるとのこと。実技を交えながらの指導はわかりやすく、日常生活でも取り入れられることがたくさんありました。



フレイイサロン道後（道後地区）

11月18日（金）

開催場所	道後公民館
住所	道後町1-5-31
実施回数	月1回
参加人数	男性2人 女性22人

毎年この時期にはクリスマス用やお正月用飾りを作り年末年始に備えます。まず、皆さん説明をしっかりと聞いた後、作業を開始しました。さつまぎを硬い枝からリースの土台に同じ方向（斜めに）に寝かせるようにしっかりと全体にさしていきます。ヒバ・ユーカリで隙間をうめてワイヤーで巻き、クリスマス用のリボンや小物をつけて完成です。生の植物でのリース作りは初めてですが、乾いても飾りを水引などに変えればお正月用として楽しめるので豪華なリースに大満足！利用者さん差し入れの手作りの「银杏入りおこわ」をいただきながら会話も弾んでいました。

