



脳トレクイズ



A 【 鬼に関する故事・ことわざ 】 □にあてはまる文字を入れてください

- ① 鬼の目にも □
(鬼のような人でも情けに厚い一面があること)
- ② 鬼が出るか □ が出るか
(どんな恐ろしいことになるかわからないこと)
- ③ 鬼に □
(強い上にさらに強くなること)
- ④ 鬼の居ぬ間に □
(恐ろしい人がいない間に勝手にしたり息抜きをすること)
- ⑤ 鬼の □
(ふだん丈夫な人が思いかげず病気になること)
- ⑥ 鬼も □、番茶も出花
(どんな娘でも年頃には、それ相応にきれいに見えること)



B 【 温泉クイズ 】 日本の名湯の所在地を下から選びましょう

- ①草津温泉 ②湯布院温泉 ③登別温泉
- ④指宿温泉 ⑤有馬温泉 ⑥道後温泉
- ⑦箱根温泉 ⑧玉造温泉 ⑨鬼怒川温泉
- ⑩熱海温泉 ⑪白浜温泉 ⑫下呂温泉

北海道	栃木	群馬	神奈川
静岡	岐阜	和歌山	兵庫
島根	愛媛	大分	鹿児島

※あたたかい温泉で血行がよくなることにより多くの効能が得られます。体が温まることにより血管（特に抹消血管）が広がり新陳代謝が高まり、疲労物質「乳酸」が排出されるなど疲労回復の効果があります。

Information お知らせ

平成 29 年度より「松山市ふれあい・いきいきサロン運営事業」が変わります！！

1月26日のサロン事業説明会で配布しました平成29年度からのサロン新体制への「質問票」は2月10日までに、「意向確認書」は2月分月間報告書と一緒に市社協までご提出ください。

<答え>

- A: ①涙 ②蛇 ③金棒 ④洗濯 ⑤霍乱(かくらん) ⑥十八
- B: ①群馬 ②大分 ③北海道 ④鹿児島 ⑤兵庫 ⑥愛媛 ⑦神奈川 ⑧島根 ⑨栃木 ⑩静岡 ⑪和歌山 ⑫岐阜

まちなかサロン

3月の行事 (13:00 ▶ 16:00)	
3日(金)	エコクラフト 箆(2回目)
7日(火)	歌声サロン
10日(金)	アクリルたわしづくり
14日(火)	歌声サロン
17日(金)	フォークダンス
21日(火)	健康体操
24日(金)	歌声サロン
28日(火)	エコクラフト お雛様づくり

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

2017(平成29)年
Happy
ふれあい いきいき サロン通信 2月号
No.129

●編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

サロン数: 243 サロン 利用者登録人数: 8,162 人
サロン農園数: 12 サロン (12月末現在) 396347

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



雄郡地区 針田いきいきサロン
わたなべ まさのぶ
渡部 正陳さん (92歳)

バレンタインデーにお誕生日を迎えられる渡部さん。「今日も自転車でサロンに来たんです」と、若々しい元気なお姿です。グラウンドゴルフや体操を楽しみにされています。小学校の三世代交流で1年生にけん玉を教えてあげると「渡部さんに教えてもらって10回出来るようになりました。」と、お礼の手紙が届き、とても喜ばれていました。結婚70年になる奥様と2人暮らしですが、お正月にはお孫さん、ひ孫さんも含め総勢20人以上が集まるそうです。健康の秘訣は運動と2日に1度の温泉通い！大好きな大吟醸を休肝日を作りながら美味しく飲む事！庭木の剪定やカラオケが趣味で、サロンのカラオケ部の部長さんをされており、皆さんのリーダー的存在です。

<けん玉の健康効果> 子どもから高齢者まで楽しめる「けん玉」には、健康によい2つの効果があります。まず、けん玉では自然とひざの曲げ伸ばしをするため、スクワットと同様に「足腰が鍛えられる」という効果が得られます。もう1つは、「脳を活性化できる」という効果です。慣れないことを一生懸命に行っているときには、思考や記憶などを司る脳の前頭前野の働きが活発になります。そのため、けん玉には脳年齢の若さを保つ効果があるといえるのです。



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



さざんかの会 (河野地区)

12月7日(水)

開催場所	高山集会所
住所	河野高山甲 207-1
実施回数	月1回
参加人数	女性 14人

今日は、木工細工の講師をお招きして毎年恒例の干支飾りを作りました。午年に始め今年で4作目となります。酉年にちなんだ“ニワトリ”の飾りですが、とさかの赤色の色づけ幅や、目の大きさと位置で表情が違ってきます。「ダチョウにならんようにせんといかん。」「より目と離れ目、どっちがいいかなあ?」と楽しく会話しながら仕上げていきました。会の始めには、11月に配布した「ゆげゆげ体操」のDVDを見ながら自分のペースで実施しています。「音楽が軽快で、楽しくできます。」とのこと。これからも継続実施していく予定で、介護予防効果が期待されます。



東野四葉サロン (桑原地区)

1月19日(木)

開催場所	桑原公民館 東野下分館
住所	東野2丁目5-54
実施回数	月2回
参加人数	女性 15人

入り口を開けると楽しそうな笑い声が!! 伺った時には丁度お喋りの真っ最中で、部屋のあちこちで話が盛り上がっていました。いつも笑顔の絶えない、明るいサロン活動を実践されています。今日は、講師をお迎えしてハンドベルの演奏を楽しみました。みなさん自分の担当の音を間違えないようにと真剣な眼差しで楽譜を覚え、練習しました。最後には、全員が役割を果たし素敵な音色のメロディーを奏でる事が出来ました。また、先生手作りのおみくじを使った脳トレゲームも賑やかに楽しみました。その後、持ち寄りおやつでティータイムとなりました。



いきいきサロンたんぽぽ苑 (味酒地区)

1月18日(水)

開催場所	松山市農協朝美支所2階
住所	朝美1丁目3-26
実施回数	月2回
参加人数	男性5人 女性23人

今回のサロンでは、昨年11月に開催された活動援助員研修会(まつやま介護予防体操発表会)での、武井正子先生による講演『みんなで体操 介護予防!』のビデオを上映しました。いきいきサロンたんぽぽ苑では、サロン時に毎回『コツコツ健康体操』を実施していることもあり、体操に関して知識豊富な方も多く、熱心にメモを取りながら見ている方もいらっしゃいました。講演ビデオの上映後、各体操の効果を実際に体で確認しながら、みんなで『ゆげゆげ体操』をし、体操に関する情報交換を行いました。



サロン南斎院 (味生地区)

1月25日(水)

開催場所	南斎院集会所
住所	南斎院町987
実施回数	月1回
参加人数	男性1人 女性23人

今日は、陶芸の講師をお招きして砥部焼粘土細工でお雛様を作りました。砥部焼に挑戦するのは今回で2回目となります。作業に慣れてきたこともあり、レースの布目を粘土に押し当てて着物の模様にしたり、ニンニクを潰す調理器具で髪の毛を作ったり色々な工夫をしていました。一人一人の個性が光るお雛様が出来上がり、桃の節句に飾ることを、今から楽しみにされていました。

「サロン南斎院」では年に数回、地域内の小学生とゲームや紙芝居を楽しんだり、津田中学生との交流会も実施しており、地域の子どもたちとの繋がりも広がっています。

