

平成29年度より 新体制でのサロン活動となります！

【新しいサロンのかたち】サロンの自主的な介護予防活動を支援する事業！

★参加者は65歳以上 (要支援・要介護者含む)

《現行》本市に住所を有する介護認定を受けていない60歳以上の高齢者

《改正》原則、本市に住所を有する65歳以上の高齢者

※介護認定は関係なく、すべての高齢者が参加可能。

※65歳未満の参加も可能ですが実績には含まれません。

★原則月2回以上の開催

国の考え方は、介護予防の効果の観点から「週1回以上」の開催が基本となっているが、地域の実情に応じて市町が判断できているため、松山市としては、既存のサロン開催状況を踏まえ、「月2回以上」の開催とする。また、現行では活動時間は3時間以上であるが、1時間以上の開催とする。

★介護予防メニューの実施 (毎回30分以上)

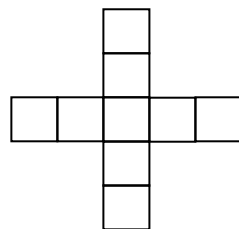
体操や脳トレーニングなどを活動時間内に必ず30分以上実施

平成29年度より介護保険法の改正に伴い、新たに松山市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業が始まります。このサロンは、介護予防や住民による主体的な運営を柱として、新たな取り組みが始まります。高齢者が地域で生活しつづけるために皆さんのご理解、ご協力をお願いいたします。

算数パズル



左記の図は、9個の口が十字の形にならんでいます。この口それぞれ1から9の数を入れて、たても横も合計が23になるようにします。どのように数字を入れればよいでしょうか。ただし、同じ数字を2度使うことはできません。



まちなかサロン

4月の行事 (13:00 ▶ 16:00)

4日(火)	レクリエーション
7日(金)	エコクラフト 箆(仕上げ)
11日(火)	健康体操
14日(金)	フォークダンス
18日(火)	健康体操
21日(金)	編み物(春用のマフラー)
25日(火)	歌声サロン
28日(金)	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。

Information お知らせ

【報告書・申請書の提出について】

3月分の月末報告書と一緒に、下記の書類のご提出をお願いします。

《平成28年度 報告書類》：全サロン

①年間実績報告書 写真1枚(添付)

②決算書

《平成29年度 申請書類》：新たなサロン

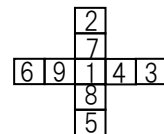
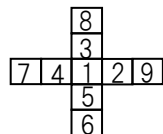
又は地域交流サロン

※3月中旬以降、代表者さん宛てに新しい様式を郵送します。

※平成28年度分の経理状況確認は、4月以降に実施します。(28年度で活動を休止するサロンも含まれます。)

<答え>

答えはこのほか何通りもあります



松山市ふれあい・いきいきサロン運営事業

ふれあい いきいき サロン通信

2017(平成29)年
3月号
No.130

●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：8,162人
(1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



雄郡地区 永木ふれあいサロン
ながき ぶくみ
永木 福美さん (87歳)

サロン開設当時から参加している永木さんは、いつもおしゃれに身支度をされています。手芸や料理が得意で、サロンでは、お釜でご飯を炊くのが一番上手です。ご自宅でもお料理を息子さんやお孫さん達に振舞われており、「5歳のひ孫も、おいしい！と食べてくれるんです。」と、うれしそうにお話してくれました。

座右の銘は『してみんと分かん！！』何事にも積極的で、何かあればすぐに行動する性格に併せ、「人に迷惑をかけないように」という謙虚な心をお持ちの優しい方です。

「永木さんは、永木ふれあいサロンの要です！」とサロン代表者が言うように、これからも永木サロンの支えとなって皆さんと元気にサロンを盛り上げていただきたいです。

【家事と脳トレーニング】 毎日行っている家事。この家事が脳のトレーニングになります。例えば料理！料理をするには、献立や調理手順を考えたり、盛り付けを工夫するなど、頭を使います。とはいえ、「頭を使う」ことだけが脳を活性化させるというわけではありません。さらに、手を使うことでも脳は刺激を受けるのです。また、料理をしようという「意欲」や、楽しい・おいしいという「感情」も、脳への刺激になります。そして、大事な点はこのような家事を「楽しんで」行うこと。料理に限らず、日常生活のなかで行う家事に小さな楽しさを探してみてください。
(一すぐに役立つ暮らしの健康情報一こんにちわ 2009年12月号 引用)

松山市社会福祉協議会 〇本 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
〇北条支所 〒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
〇中島支所 〒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/>



平成29年
民生委員制度創設100周年
～ これからも地域とともに ～
松山市民生児童委員協議会・松山市社会福祉協議会

サロン紹介

昭和町サロン（堀江地区）

1月20日（金）

開催場所	堀江公民館
住所	堀江町甲 1400-1
実施回数	月2回
参加人数	女性 21人

堀江地区まちづくり協議会図書活動推進部の方の声かけで、読み聞かせでの交流会を実施しました。堀江小学校での読み聞かせを中心に活動している“マーズ ホーリー”の方たちが、盛りだくさんの内容で話を聞かせてくれました。激しい反対運動も乗り越え、道後温泉を一大観光地に変貌させた伊佐庭如矢（いさにわ・ゆきや）の紙芝居にはじまり、詩を朗読しながらの「ポイポイ体操」、エプロンシアター・パネルシアターなど、鍵盤ハーモニカなどの効果音つきで、物語に引き込まれていきます。最後は、スタッフとサロン参加者が茶話会で楽しく交流しました。



フレアサロン石手（道後地区）

2月15日（水）

開催場所	道後公民館石手分館
住所	石手2丁目8-17
実施回数	月1回
参加人数	男性3人 女性15人

今日は、DVDを見ながら「ゆげゆげ体操」を行いました。立ってする方、座ってする方と様々です。途中でお世話人さんが、各体操の効果詳しく解説し、体操への意気込みがグンと増しました。通常バージョン、ゆっくりバージョンをこなした後、歌のみのCDを聴き、歌いながらと6回程体操を行いました。終わる頃にはうっすらと汗もにじみ、あっという間に40分が経過していました。皆さん積極的に参加され、普段は、手芸や食事会などの活動も取り入れ楽しんでます。4月には季節を先取りして、兜作りをする予定で、今から楽しみにしています。



サロン余土マドンナ（余土地区）

2月10日（金）

開催場所	J A松山市余土支所
住所	余戸東4-3-5
実施回数	月2回
参加人数	女性 13人

サロン余土マドンナは、介護予防につながる身体づくりを中心に活動しています。毎回、体操を40分間実施しています。寝て行うゆっくりとした動作の体操ですが、40分間行うととてもすっきりするそうです。体操後は、脳トレーニングや折り紙、トランプ、料理などを行っています。会場準備や片付けも参加者全員で行っており、“自分ができることは何でもする”がモットーで、「みんなで実施するサロン」となっています。その他、児童クラブの読み聞かせなどにも参加するなど、地域の交流にも力を入れています。



あらたま苑（新玉地区）

2月24日（金）

開催場所	古照集会所
住所	南江戸5-7-37
実施回数	月4回
参加人数	女性 13人

訪問時には、会場中に明るい笑い声が響き渡っていました。今日は、4月に行われる近隣施設でのお花見会に向けて、出品する作品作りです。酉年にちなんだニワトリ型の小銭入れなどを、みんなで楽しく製作しました。昔の着物をリメイクして、オシャレな袋やティッシュケースなども作りました。作品が上手に出来たり、綺麗な桜を見ることがうれしくて、毎年楽しみにしている催しです。

ボランティアさんによる無料ヘアカットも受けることができ、皆さんサッパリとされた髪型で、心も晴れやかになり作業も順調に進めることができました。

