

お知らせ

熱中症にご注意!

梅雨の季節が過ぎ去ると、いよいよ暑い夏がやって参ります。気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

- こまめな水分・塩分の補給
- 日傘や帽子の着用
- 扇風機やエアコンを使った温度管理

《厚生労働省HPより抜粋》

在宅医療

ご存知ですか?

「介護が必要になってもサービスを受けながら自宅で暮らしたい」という望みを叶えるのが『在宅医療』です。

☆メリット☆

- ・住み慣れた自宅等で、誰にも気兼ねすることなく生活を続けながら療養できる。
- ・それにより自分らしい普段の生活をする事が可能。
- ・診察のため通院する必要がなくなる。
- ・費用面において、一般的に入院治療を継続するよりも安くなる場合がある。



出前トークも行っております。お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先・・・松山市在宅医療支援センター
松山市柳井町2丁目 85 番地

TEL: 089-915-7780 FAX: 089-915-7773

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
余土支所 〒790-0045 松山市余戸中 2 丁目 8 番地 22 号 余戸中分館 2 階
Tel: 089-971-6790 / Fax: 089-971-6780

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/>



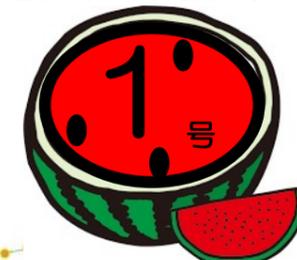
平成 29 年
民生委員制度創設 100 周年 ~ これからも地域とともに ~
松山市民生児童委員協議会・松山市社会福祉協議会

松山市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業

2017(平成 29)年

ふれあい
いきいき

サロン通信



編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

サロン数: 172 サロン サロン農園数: 5 サロン

(5 月末現在)



『ふれあい・いきいきサロン通信』が新しく生まれ変わりました!

今年度のサロン通信は季節ごとに 4 回の発行とさせていただきます。表紙には「サロンで愛顔発見」と題しまして、サロンで見つけた皆さんの笑顔の紹介をさせていただきます。素敵な『笑顔』をたくさん紹介して参りますので、一緒に笑顔の花を咲かせていきましょう! コーディネーターがサロンへ笑顔を探しに参ります! ご協力宜しくお願い致します。

サロン紹介

それぞれのサロンが工夫しながら
自分たちに合った 介護予防に取り組んでいます！！



楽しい

～新しいサロンのルール～



- ★登録者は本市に住所を有する 65 歳以上の方
(64 歳以下の方の参加も OK)
- ★月 2 回以上の開催で 1 回の活動時間は拠点地にて「60 分以上」
- ★必ず毎回 30 分以上の介護予防メニュー
(体操や脳トレーニング等) の実施

《石井東》いきいき脳教室サロン星岡



いきいき脳教室サロンでは名前の通り脳トレーニング中心に活動されています。手指の運動から始まり計算、ぬりえ、パズル等を次々と解かれていました。利用者の方は「難しいけど楽しい！頭を使った後のおやつは最高」と、お茶の時間を楽しまれていました。



《浮穴》 フラワーサロン



体操はまだいろいろお試し中で、自分たちにあった体操を見つけているところのようです。この日はDVDを見ながらゆっくりとしたロコモ体操を行い、開眼片足立ちも毎回行い、結果をご自身で管理されています。少しずつタイムがのびるかな？



《湯山》にこにこひまわりサロン



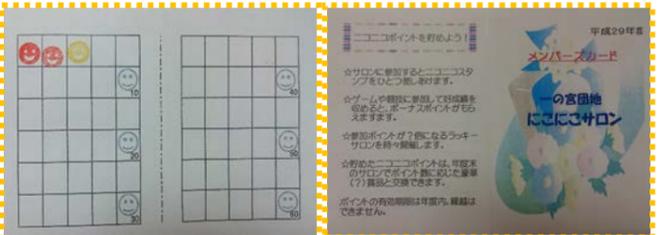
湯山地区唯一のサロンでは、ギター・オカリナ・歌声を合わせて素敵な音色を奏でます♪俳句や体操も取り入れており、手遊び歌を覚え、近くの老人ホームへも訪問される予定です。

《八坂》 湯渡サロン



湯渡サロンでは、脳トレーニングで工夫をされています。参加者おひとりずつのファイルを作成し、毎回の実施した脳トレーニングの用紙を綴っており、みなさん今までの自分を振り返りながら毎回楽しく実施されています。体操やクラフトなど積極的に様々なメニューも取り入れておられます。

《石井西》一の宮にこにこサロン



一の宮にこにこサロンでは、参加すると受付でスタンプを貰える「ポイントカード」を作成し、楽しんで参加出来るよう工夫されています。ボーナスポイント日にはスタンプも増え、粋いっぱいになるとお楽しみとしてささやかな手作り景品がプレゼントされます。励みにもなり楽しみながら体操・脳トレをされています。