

お知らせ

松山 平成29年11月11日(土)・12日(日)

北条 平成29年12月2日(土)

若草福祉まつり & 文化の森福祉まつり

が開催されました!



松山

松山市総合福祉センターでは、握力・血圧・長座体前屈などの体力測定をおこない、骨密度測定・脳トレーニング・ぬり絵の体験コーナーも好評でした。

松山市北条社会福祉センターでは、ふれあい・いきいきサロン、地域交流サロン、自主サロン、福祉施設の作品展をおこない、風船に願いを書いて大空へ放つメッセージバルーンやバザー、ステージ発表もあり多くの方に来場していただきました。

両センターとも、ゆげゆげ体操の体験会をおこない、サロンの啓発チラシや体操のパンフレットなどで、高齢者以外の方にもサロンのことを知っていただける良い機会となりました。



北条

おもちなどによる窒息に注意!

高齢者は、かむ力や飲み込む力がおとろえて、食べ物のがどに詰まりやすくなります。特に1月は、おせち料理やお雑煮など、のどに詰まりやすい食べ物を食べる機会が増えるので、注意が必要です。

月刊DAY VOL. 205参照

のどに詰まりやすい食べ物



ねばりのあるもの・粉っぽいもの
(例: おもち、ご飯、パン、焼きいも、きな粉)



口の中ですべりやすく、かみにくいもの
(例: こんにゃく、さといも)



かみ切りにくいもの
(例: たこ、いか)



ひと口でのどに入りやすいもの
(例: ひと口大のカップゼリー、あめ玉)



松山市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業

2018(平成30)年

ふれあい

いきいき

サロン通信



号

編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

サロン数: 173サロン サロン農園数: 5サロン
(平成29年11月末現在)



- 松山市社会福祉協議会
- 本所 〒790-0808 松山市若草町8番地2
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
Tel: 089-993-1400 / Fax: 089-993-1419
 - 中島支所 〒791-4501 松山市中島大浦1626番地
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
- 松山市総合福祉センター
松山市北条社会福祉センター
松山市役所中島支所2階
余戸中分館2階

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

《八坂》 西法寺サロン

New



以前から自主的な活動をしていた西法寺サロンが、29年7月からふれあい・いきいきサロンの仲間入りをしました。お寺を拠点地とし、サロンが始まる前には住職さんの法話を聞き、声を合わせて読経をします。心を静めたら、ゆっくり一時間ほどかけて椅子に座っての体操です。タオルを使った体操もして、しっかりと身体をほぐし、心も身体もスッキリ！！



《興居島》 わけひめフラワーサロン



興居島小学校3・4年生とサロン参加者で「コスモスまつり」が開催されました。今年で6年目となる恒例行事です。子どもたちからは、歌や演奏、詩の発表があり、サロンのお世話人さん手作りのゴム鉄砲や風船ゲームなどで大盛り上がり♪楽しい交流会となりました。



《北条》 モンチッチサロン



立岩川河川敷でグラウンドゴルフを中心に活動しているモンチッチサロンは、ゴルフクラブを使った体操でじっくりと体をほぐしてからプレーに入ります。「スコアを自己採点しながら進めていくので、脳トレーニングになります。」と皆さん積極的！他の介護予防メニューも上手に取り入れて活動しています。



《道後》 道後サロン・マドンナ



毎回ゆげゆげ体操をメインに行ないます。この日は手芸の達人の方の指導のもとビーズを使った犬を作りました。ビーズの穴が小さくて四苦八苦しながらもみなさん器用に完成させていました。絵手紙の得意な方もいて活動中に付けている名札は皆さんの個性あふれる手作り！年1回の文化祭ではサロンでの作品を展示して啓発をしています。

《三津浜》 いきいきサロンしおさい苑



朝の歌の合唱に始まり、ラジオ体操第1・第2、ゆげゆげ体操、コツコツ健康体操、指体操等1時間程度身体を動かすことが恒例となっています。この日はシャッフルゴルフ大会です。一打一打に熱の入った声援が飛び、マイナス得点にボールが入れば大爆笑！今月は新しい参加者が加入し、仲間の輪がまたひとつ広がりました。

《久谷》 ふれあいサロン小村



“してみる測定”でお伺いすると、お世話人さん手作りの“手がかり再生”のチャレンジ中でした。広告の絵を切り抜き作ったお題を覚えて…『さっき見た絵、何があったかな？』皆で楽しみながらとても和やかな測定となりました。ゆげゆげ体操も歌いながら元気に行い、普段から工夫と笑顔の多い小村町のサロンです。