

お知らせ

足の筋力アップトレーニング<タオルを使います>

1 タオルはさみ 3回



適度な厚さにたたんだタオルを、しっかり力を入れて両ひざではさみ、10数える

2 足上げ 3回



タオルを足首ではさんで両足を伸ばして上げ、10数える

3 ひざ開き 5回



タオルをひざに回して両手で固定し、ひざを開くように力を入れる

4 タオル巻き 各2回



タオルを足の親指にはさみ、足を動かしてタオルを巻きつける(内巻き、外巻きどちらも行う)

月刊 DAY Vol 206

してみる測定

～知って見る測定～

またやってみたい

学生に戻ったみたい

やる前は不安だったが楽しかった♪

開眼片足立ち・手がかり再生の測定をしてみて…
サロンの方よりこんな声がありました。



毎日、歯磨きを片足立ちでするんよー

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「平成29年度 報告書類」のご提出をお願いします。

4月1日以降に「平成30年度 申請書類」の受付をいたします。

※書類につきましては、2月初めにサロン代表者宛で送付しております。

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



編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

サロン数：175サロン サロン農園数：5サロン
(平成30年2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



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/>

サロン紹介

《石井東》 北土居ふれあいサロンマンボ ★ New



脳トレーニングを取り入れたレクリエーションで大盛り上がり！「毎回サロンに来るんが楽しみよ」と、100円の参加費でコーヒーを飲みながら、お喋りが弾みます♪

《桑原》 サロン三町



ご夫婦や男性の参加が多く、活動メニューづくりは主に男性が担当。年2回の料理教室も献立から調理まで男性が腕を振ります。今年はゲートボール全日本選抜大会に出場する方たちもおられ、体力も仲の良さも自慢のサロンです。

《北条》 おもてなしサロン明星



この日の活動は脳トレーニングと絵手紙。葉っぱに顔彩を塗って紙に押し当てたり、野菜やフルーツを観察して、素敵な作品を仕上げていました。できあがった絵手紙はサロンに展示しています。

《味生》 あざみの会 ★ New



みんなが楽しみにしている「生け花の日」は、参加者の方が先生となり月1回行われます。昨年の12月にサロンとなり、今後も話し合いながら体操をメインに活動メニューを増やしていきたいと考えています。

《清水》 山越いきいきサロン



体操の後、今回は手作りの福笑い！2人ペアとなり目隠しをしてチャレンジです。「本人より美人にしたらいかんよ〜！」とみんなで大笑い♪次回は手作りのすごろくを楽しみにしています。

《中島》 健サロン



最高年齢の方は97歳です。みなさんお元気で、90歳代の方も、食事作りなどのお世話をされています。恒例メニューはトランプの「七並べ」です。出すタイミングなどの作戦をねりながら脳トレーニングを兼ねて楽しんでいます。