

若草福祉まつりが開催されました

平成30年10月20日(土) 21日(日)



「楽しく脳トレーニング&自分の体を知ろう」のコーナーでは聖カタリナ大学協力のもと骨密度、体組成計、足指力などの測定をおこない大好評でした。
また、シナプソロジー体験、ぬりえ、パズル、折紙等もみなさん熱心に取り組んでおられました。
サロンの啓発チラシ等で来館者にふれあい・いきいきサロンを知っていただける良い機会となりました。



難問

クイズ



マス



トンチ文字

なんと読むでしょう!!
頭の体操です



入浴中の事故にご注意ください!

急な温度の変化によって肉体が受けるショック症状を「**ヒートショック**」といいます。温度の乱高下に耐え切れず急性心筋梗塞を発症する高齢者が増えています。**防止方法は?**

- 浴室・脱衣所をできるだけ暖める。●お風呂は41℃以下。
- 食事の直後や飲酒状態での入浴はダメ!
- 心臓への負担を少なく! 半身浴から。
- 入浴前と後にコップ1杯の水を飲んで水分補給!



消費者庁HPより一部抜粋

へこまんくんとへこ太

へこまんくん



松山市社協イメージキャラクター「へこまんくん」「へこ太」をご存知ですか?職員が着用しているポロシャツにも入っています。

Heart-full Communication Matsuyama Net-work には「心と心の結びあい」が松山いっぱいにあふれますようにという思いが込められています。その頭文字をとって「He Co Ma N, 「へこまん」です。松山では「へこまない(くじけない)」ということを「へこまん」といいます。どんなことがあっても、へこまないでがんばる=「へこまん」です!!

へこ太



☆クイズの答え・・・いってき(一滴)ます



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: 177サロン (平成30年11月現在)

サロンで笑顔発見♪



Merry
Christmas!

- | | | |
|------------|--|---------------|
| 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 | 松山市総合福祉センター |
| | □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 | 松山市北条社会福祉センター |
| | □中島支所 〒791-4501 松山市中島大浦1626番地
Tel: 089-997-1822 / Fax: 089-997-1833 | 松山市役所中島支所2階 |
| | □余土支所 〒790-0045 松山市余土中2丁目8番地22号
Tel: 089-971-6790 / Fax: 089-971-6780 | 余土中分館2階 |
| | □桑原支所 〒790-0905 松山市樽味1丁目4番地3号
Tel: 089-941-4281 / Fax: 089-941-4283 | JAえひめ中央桑原支所1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/>

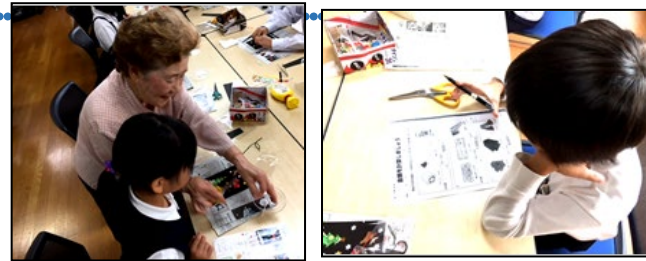
ふれあい いきいき サロン紹介

《久米》北久米サロン



この日は『してみる測定』を行ったあとに昭和クイズで大盛り上がり！
また、参加者全員がお揃いの手帳を使い、サロンの予定がわかるようにしています。この手帳も今年で4冊目になりました！今では個人の予定も記入し、この手帳が無いと困るほどになっています。

《素鷲》サロンふれあい



近くの小学生が2週にわたり見学に来て、サロン活動を体験しました。今回は12名が参加しクリスマスの飾りを作った後、脳トレーニングも一緒にチャレンジ！「やっぱり、子どものほうが計算するのが速いね〜。」と笑顔で交流しました。

《難波》コスモス庄サロン



7月の豪雨災害で集会所が約3ヶ月使用することができませんでした。10月に念願のサロン再開となり、久しぶりの開催にみなさん喜ばれていました。この日の活動は講師を招いてのヨガ。こころも体もリフレッシュできました。

《高浜》ふれあいいきいきサロン石風呂



高浜地区文化祭で踊りを披露するため、「三百六十五歩のマーチ」の曲に合わせて熱のこもった練習が行われました。又、手芸作品を出展するため作品づくりにも余念がありません。今年で10回目の参加となり感慨深いものがあります。

《伊台》伊台うすずみサロン



木曜日にまつイチ体操を取り入れるようになって参加者が増えたとのこと。グーチョキパーをしながら歌い、体操をした後、干支づくりの仕上げです。遅れている人を助け合うみんなの優しさが伝わります。午後からは毎回脳トレーニングをし、頭を活性！次回は雪だるまづくり。陽気で元気なサロンです。

《潮見》いきいきサロン潮見



終活について、エンディングノートの書き方について学習しました。みなさん熱心にメモをとりながら聞き入っていました。修正は何回も可能なので、気軽な気持ちでノートに書かれてある項目を記入すればいいそうです。