

新しく『緩和型サロン』ができました！

松山市では介護予防を目的とする活動に取り組む住民主体のグループ「ふれあい・いきいきサロン」の活動を支援しています。令和5年4月から「ふれあい・いきいきサロン」の登録条件を緩和した「緩和型サロン」が新しく支援の対象に加わりました。

★支援対象・内容★ (下記以外にも効果測定や活動報告などの条件があります！)

松山市内に住所がある
65歳以上の方5人以上
※上記を満たせば65歳未満の方の参加も可
※親族のみの登録は不可

月1回以上
1回30分以上の活動

活動時間のうち
15分以上は体操や
脳トレーニング
※どちらかまたは両方

月額 2,000 円の支援！
※使用用途に制限があります。

活動場所は
公民館・集会所・公園
貸しスペース・自宅など

上記以外の時間は、レクリエーション、スポーツ、歌、手芸、茶話会など自由に活動できます。

緩和型サロンに興味がある方がいらっしゃいましたら、サロンコーディネーターまでお問い合わせください。(一人が登録できるサロンは、ふれあい・いきいきサロンと緩和型サロンを通算して2ヶ所までです。)

【早口ことば】

・みやめみみゆめみよみやみよ
・にやねににゆねによにやによ

さいしんしきしゃしんさつえいほう
・最新式写真撮影法
ようか よる よまわり
・八日の夜の夜回り

よどおし
夜通しよろよろ

しんしゅんそうそうしんしん かしゅ
・新春早々新進シャンソン歌手
しんしゅん
による新春シャンソンショー

熱中症対策

【高齢者の特徴】

- ・体内の水分が不足しがち
- ・暑さに対する感覚機能が低下
- ・暑さに対する体の調整機能が低下

【熱中症を防ぐポイント】

- ・のどの渇きを感じなくても、早め早めに水分補給
- ・換気をしながらエアコンや扇風機を上手に使用
- ・風通しの良い涼しい服装を！

松山市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業

サロ ン 通 信

令和5年度 No.1

編集・発行/松山市社会福祉協議会

ふれあい・いきいきサロン：147 サロン
緩和型サロン：24 サロン (令和5年6月1日現在)

ふれあい・いきいきサロン研修会開催！

令和5年4月20日にサロン研修会を開催しました。本所と北条支所をオンラインで繋ぎ、今年度から新たに始まった「緩和型サロン」の説明とレクリエーションの紹介等を行いました。



「緩和型サロン」とアフターコロナのサロン活動について、介護保険課から説明がありました！

レク器材紹介コーナー



松山市社会福祉協議会

- 本 所 〒790-0808 松山市若草町 8-2 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 937-1 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 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 松山市余土中 2 丁目 8-22 余土中分館 2 階
Tel : 089-971-6790 / Fax : 089-971-6780
- 桑原支所 〒790-0905 松山市樽味 1 丁目 4-3 JA えひめ中央桑原支所 1 階
Tel : 089-941-4281 / Fax : 089-941-4283

「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。

<https://www.matsuyama-wel.jp/>

**【北条地区】
辻北シルバーサロン**

貸し出しレク財3種類を集会所
いっばいに広げ、優勝を
目指して得点を競いました。得
点合計は脳トレを兼ねて個人
で記録！優勝者とブービー
賞には景品付きだったので、
練習から大盛り上がり。



【久米地区】いきいきひまわり

6月よりふれあい・いきいきサロンとして活動を始めた
「いきいきひまわり」さん。この日は、みんなで昼食を作り
ました。楽しくおしゃべりをしながらの食事は格別で
す♪今後は、参加者の方が吹くオカリナに合わせて歌
を歌ったり、踊りの上手な方に教えてもらったりと、
色々な事を取り入れて楽しく活動していく予定です！



【垣生地区】ふれあいサロンひまわり

童謡「ふるさと」を手話をしながら歌いました。
初参加の方も一緒に楽しみました♪



【堀江地区】すてっぴbyすてっぴ(緩和型サロン)

10年以上自主活動している手芸グループ！この度、緩
和型サロンとして新たな形で6月より活動が始まりました。
体操でしっかり体をほぐした後は、携帯電話ポーチ
を作りました。好きな色の布、刺繍糸をそれぞれ選び、個
性が光る作品に仕上げていきます。分からないところは、
みんなで確認しながらとても楽しそうに作っていま
した。



【久谷地区】久谷中組サロン

手作りでレクリエーションの道具を作り、楽しく活動され
ています。今回は紙皿に小豆を入れ、割りばしを使って隣
のお皿に移すゲームをしていました。練習した後、みんな
で一斉にスタート！！最高記録は1分間で45粒でした。



**活動
紹介**