

# 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♪



**★まちなかサロン★**

4月よりコムズに移転した『まちなかサロン』。健康体操や健康講座へ  
皆さん熱心に参加されています。3年ぶりに歌声サロンも再開。興味  
がある方は松山市社会福祉協議会までご連絡ください。



**活動  
紹介**

**【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。



穴に落ちない  
ようにお手玉  
を乗せる  
ゲーム！