

オンラインサロンを定期的で開催しています！

ツボ押し講座



鍼灸師の両村亘祐先生をお迎えしての「自分でできる！ツボ押し講座」。肩こりや不眠に効くツボなどを教えていただきました。終わった頃にはじんわりと汗をかくくらい体が温まっていました。「1時間ほどいろいろなツボを刺激したからか、便通が良くなりました。」という参加者さんのお声もありました。

料理講座



食文化・料理研究家の中村和憲先生をお迎えしての「料理講座～元気ご飯で健康寿命を延ばそう～」！前半は食のルーツや栄養についてのお話、後半は味噌汁と青椒肉絲を実際に作りながら、出汁の取り方や野菜の切り方など、食材を無駄にせずおいしく食べられる方法を、分かりやすく教えていただきました。参加者さんからも、「お味噌汁をこれからも作って食べます！」「分かりやすかった」と、とても好評でした。

第35回全国健康福祉祭えひめ大会「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」に参加！

ねんりんピックは、60歳以上の方々を中心とする、スポーツ・文化・健康と福祉等の総合的な祭典で、愛媛県では初開催でした(令和5年10月28日～31日の4日間開催！)。サロンコーディネーターも健康づくりイベントに参加し、松山中央公園と県総合運動公園会場に分かれ、ご来場の方々にサロンの貸し出しレク財等を楽しんでいただきました。中には、テレビで放送されている脳トレの番組から、なぞなぞを教えてくださいませんかという方がいらっやっやっ、こちらが勉強になりました。全国から集まってきた参加者さんと楽しく交流でき、歳を重ねてもハツラツとお元気な皆さんからパワーをもらえた2日間でした。松山市のサロン参加者さんも元気にサロン活動を続けていきましょう！



松山市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業



編集・発行/松山市社会福祉協議会

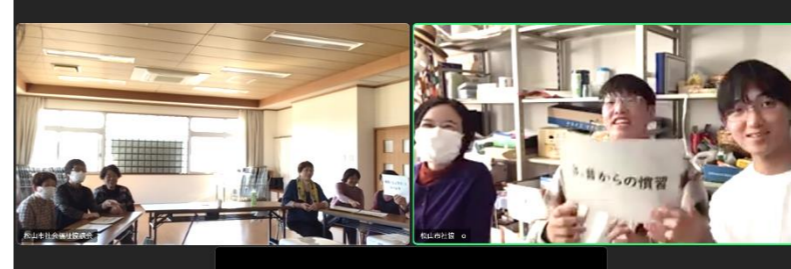
ふれあい・いきいきサロン：146サロン
緩和型サロン：44サロン(令和5年11月1日現在)

オンラインで多世代交流！

サロン活動の実施にあたり、Zoom等を活用したデジタル化の促進を図り、多世代の参加者同士がオンライン上で顔を見ながら一緒に介護予防等の情報を共有することで、サロン参加者と大学生や子ども等幅広い世代の交流の機会をつくり、サロン活動の活性化を図ることを目的に開催したオンライン交流！今回は、聖カタリナ大学の学生さんと「いきいきサロンマーガレット」(垣生地区)の皆さんとの交流です。



学生さんと、ジャンケン対決をしたり、普段の生活や実習での様子を聞いたり、クイズを一緒に楽しんだりしました。質問コーナーでは、学生さんの青春時代ならではの悩み事に、サロンさんから優しいアドバイスがありました♡



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 〒790-0044 松山市余戸東4丁目3-5 松山市農協余土ビル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/>

【三津浜地区】なごみの会

手作りのケーキにローゼルのジャムをかけたおやつと共にカラオケを楽しみました。「いーよ！」「うまいよ！」と合いの手が入り賑やかな時間となりました。



【河野地区】みもぞ(緩和型サロン)

南海放送松山市政広報番組「大好き！まつやま～より優しく より強い まつやまへ～」で緩和型サロンの紹介をするために取材を受けました。サロンに参加されているみなさんにお集まりいただき、サロンを始めたきっかけや緩和型サロンの良いところなどを語っていただきました。10月17日(火)に放送されました！



【伊台地区】向陽ハイツ手芸教室(緩和型サロン)

令和5年6月から緩和型サロンとしてスタートした手芸の大好きなサロンです。この日は「栗」を題材に作品作り。細かいポイントは自分のスマホを使って録画するなど、デジタルツールを上手に活用し活動しています。



サロンサクランボ



【石井西地区】サロンサクランボ

西岡一誠先生を講師にお迎えして「マンガ体験」をしました。始まる前は「マンガ体験なんて初めて！」「むか～し読んだことがあるけど」など何が始まるのかドキドキ♡イラスト横の空白に吹き出しがあり、そこへ思い思いの物語を書いています。同じイラストなのに物語は十人十色！くすつと笑えるものからシュールなものまで！みんなで回し読みをして盛り上がっていました。四コマ漫画に挑戦する方もおられました。

【新玉地区】サロン新玉

クリスマスツリーオーナメントとクリスマスリースを作製しました。華やかなクリスマスを迎えられそうです🎄



【堀江地区】大西二なでしこ

陶器の絵付け体験をしました。自分が用意した絵や、先生の図柄を参考にえんぴつで下絵を描き、筆で色を付けていきます。なかなか思うように描けなくて、下絵を何回も消したり描いたりを繰り返している方も・・・でも、後日焼き上がったお皿を持って、にっこり！素敵なお皿ができたようです。



活

動

紹

介