

「緩和型サロン」が各地で立ち上がっています！

松山市では、介護予防を目的とする住民主体の通いの場「ふれあい・いきいきサロン」の活動を支援していますが、近年、高齢化に伴い、現行サロンの登録要件である「登録人数 10 人を集めるのが難しい」、「月 2 回も集まらない」などの理由で、サロンの継続や新規立ち上げが困難な団体を支援するため、令和 5 年 4 月から、通常のサロンの登録要件を緩和した「ふれあい・いきいき緩和型サロン」の支援を開始しました。令和 6 年 6 月 1 日現在 68 ヶ所のサロンが緩和型サロンとして活動しています。（※詳細につきましては、松山市社会福祉協議会ホームページをご覧ください！）



絵手紙

【和気地区】Jack.おらんたん



【石井西地区】古川健康マージャン教室



まつイチ体操

【湯山地区】道後台サロン



タブレット教室

【北条地区】貫之山

様々な活動を楽しまれています。介護予防メニューもしっかり。



【生石地区】久保田カラオケサロン

夏バテ予防に効果的な食べ物

夏バテ予防には、たんぱく質やビタミン B1・B2 の摂取が重要です。これらの食品を積極的に摂りましょう！

参考引用文献：月刊 DAY VOL.188

【たんぱく質が豊富な食品】



肉類(牛・鶏・豚など)

卵



魚介類

乳製品

【ビタミン B1・B2 が豊富な食品】



うなぎ

枝豆



豆腐

豚肉

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：145 サロン
緩和型サロン：68 サロン（令和 6 年 6 月 1 日現在）

釣島・安居島介護予防育成支援事業

松山市では、生活支援サービス等を受けることが極めて困難な地域である「釣島」と「安居島」に居住する高齢者を対象に介護予防の推進を図ることを目的として健康管理や様々な相談及び介護予防プログラム等を実施しています。

釣島



釣島港



レクリエーション



健康チェック

安居島



写真カルタ



健康チェック



安居島港



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

「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/>



【潮見地区】いきいきサロン潮見

余剰品を使って、お買い物脳トレーニングを開催です。本物のお金を使うのではなく、サロンで作った即席500円券を使って欲しい物を買ひ、おつりがいくらになるかを暗算で考える脳トレーニングです。値段は1円単位でつけられており、頑張って計算をしていました。



【石井東地区】北井門ふれあいサロン

この日の活動はタオルとボールを使った体操をしたり、みんなで脳トレを兼ねたじゃんけん等を行いました。みなさん、介護予防に真剣に取り組んでおられました！



【浮穴地区】うけなサロン

この日の活動は絵手紙。題材となる花は、それぞれ参加者の方が持ち寄ったものです。みなさん、じっくりと観察しながら仕上げていました。

活動紹介



【余土地地区】おしゃべり甲子園(緩和型)

みんなで新聞を見ながら、自分の名前の文字を探していきます。漢字だと見つからないけれど、ひらがなやカタカナだと見つけやすくなりました。サロン名の通り、おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしました。



【味酒地区】衣山い〜よサロン(緩和型)

衣山1丁目から4丁目のサロンがスタートしました。その名も『衣山い〜よサロン』。みんなでエンジョイ脳トレ♪



全員で解答しながら脳トレプリントに挑戦！

【河野地区】たんぽぽの会(緩和型)

以前は通常サロンとして活動していたグループ。体操を主体とした自主活動をしていましたが、緩和型サロンに再登録しました。登録後は体操前に、脳トレプリントにも挑戦しています。