

サロン研修会を開催！



11月11日(木)サロン研修会として「四国てくてく体操体験会」を実施しました。今回は、東海学園大学の丸山先生、本所、北条支所、浮穴公民館の4会場をZoomで繋いだオンライン開催となりました。丸山先生から令和2年度「してみる測定」分析結果についての報告があり、コロナ禍による自粛生活の影響で下肢筋力の低下が顕著に現れており、軽い体操などの必要性があるとアドバイスをいただきました。体操の詳しい動きなどについて解説を受けた後、各会場で実際に体験してみました。体操名を考案して下さった「うけなサロン」代表者の方によると、みんなでてくてく歩いてサロンに行くイメージで考えられたそうです。四国をてくてく巡りながら楽しく体操してみましょう。



松山会場



浮穴会場



北条会場

松山市ふれあい・いきいきサロン LINE 公式アカウント



松山市ふれあい・いきいきサロンの『LINE公式アカウント』ができました！LINEで介護予防情報のお知らせをします。ぜひご登録ください♪

お友だち登録はこちらからお願ひします！



してみる測定について

測定にご協力お願いします。

《測定内容》

- ◎開眼片足立ち
- ◎手がかり再生(絵の記憶)
- *今年で5回目になりました！
- 日程等は担当コーディネーターへ。



してみる測定

～知って見る測定～



サロンからこんにちは！

★介護予防を目的に地域で活動している“ふれあい・いきいきサロン”。その、魅力ある活動を月1回ご紹介しています。

「サロンからこんにちは！」&「おうちでエンジョイ！へこまん生活」は下記よりご覧いただけます♪

★松山市社会福祉協議会ホームページ <https://www.matsuyama-wel.jp/>

Facebook Instagram からもお覧いただけます。



おうちでエンジョイ！へこまん生活

★介護予防やものづくりなど、楽しく、ちょっとためになる「おうち時間の過ごし方」を月1回ご紹介しています。

松山市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業



令和3年度 No.2

編集・発行/松山市社会福祉協議会

サロン数：167サロン(令和3年11月現在)

四国てくてく体操お披露目会



松山会場



浮穴会場



北条会場

- 本所 〒790-0808 松山市若草町8番地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番地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番地 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 松山市余戸中2丁目8番地22号 余戸中分館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番地3号 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/>



石井東・星岡ふれあいサロン

千支のちぎり絵
仕上げはお家で



生石・にこにこサロン



型紙不要の
軍手わんこ作り



今日は「写経」
皆さん全集中!

桑原・いきいきサロンあじさい



指先のリハビリを兼ね
ねて「野菜取りゲーム」
取った野菜はチームで
山分けに!!



清水・八区ファミリーサロン

感染拡大防止のため、
2班に分かれての開催。
近況報告もしました!

ふれあい・いきいきサロン
ミニサロン
&
てくてくてい



潮見・いきいきサロン潮見



椅子に座っての
体操♪

伊台・健康寿命を延そう会



八坂・八坂東サロン

今日の活動は
してみる測定



即席のぬりえ展覧会開催

浮穴・浮穴まついちサロン



北条・風早ピーチパークサロン



タブレット教室
開催

粟井・サロン高縄



チラシを破ってパズル
に! 意外と難しい~



自前のフェイ
スシールドで
感染予防!

潮見・潮見体操クラブ



7か月ぶりのサロンは
認知症講座! クイズや
DVDで分かりやすかつ
たです!

