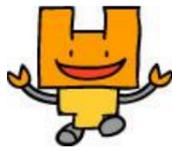




エンジョイ！へこまん めりえ展
～人生いろ色！椿の花を咲かせよう～



認知症予防やリラクゼーションに効果があると言われている『めりえ』をしてみませんか？松山市社会福祉協議会では、サロン参加者の皆様からの『めりえ』を募集します！ぜひ素敵な椿の花をご応募ください。

【応募対象】

「ふれあい・いきいきサロン」「地域交流サロン」の参加者

★応募作品は展示、SNSで掲載予定です。

★詳しくは担当コーディネーターまでお問い合わせください♪



松山市のマンホール
ヤブツバキ

してみる測定

～知って見る測定～



★10月下旬より実施しております。

《測定内容》

◎開眼片足立ち

◎手がかり再生（絵の記憶）

*平成 29 年度から始まった「してみる測定」も今年で4回目になりました。今後ともご協力お願いいたします。日程等は担当コーディネーターへ♪



「運盛り」ってな～に？

【ん】のつく「運盛り」で冬を乗り切る「冬至」の知恵

サロンにお邪魔したら「冬至に【ん】のつくものを食べると長生きできるんよ！【ん】のつくもの言ってみようや」と皆さんで【ん】探し。メロン、レモン、レンコンなど色々な言葉を探しておられました。「運盛り」というそうです。

冬至には「かぼちゃ」「冬至がゆ」「ゆず湯」などで厄払いや無病息災を願う風習があります。【ん】のつくものを食べると【運】を呼び込むことができると言われています。

冬至の風習には元気に冬を越す知恵がいろいろ詰まっていますね♪今年の冬至は 12/21（月）です。

☆久谷地区：ふれあいサロン小村でのお話でした。

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」を松山市社会福祉協議会のホームページにて月2回掲載しております。ぜひご活用ください。

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



ホームページ
見てくださいね



携帯・スマホで
QRコードを読み
こんでください♪

LET'S GO へこまん生活！



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2年度

NO. 2

編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

サロン数：171 サロン（令和2年11月現在）



下肢筋力アップに効果的な
体操です。

四国てくてく体操の撮影風景



松山市社会福祉協議会

- 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 松山市余土中 2 丁目 8 番地 22 号 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 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/>

難波：コスモス庄サロン



ゆげゆげ体操頑張ってます♪

和気：馬木いきいきサロン



参加者さん
作の
和紙人形

伊台：向陽うすずみサロン



石井東：おちサロン



講師の方の指導のもと
裸足でウォーキング

道後：フレアイサロン石手



素鷲：サロンたちばな



手は繋がずエア
フォークダンス



正岡：サロンエトセトラ

ふれあい・いきいきサロン
ミニサロン&てくてくデイ



石井西：古川脳トレサロン



新玉：サロン新玉



伊台：伊台ハイツうすずみサロン



雄郡：サロン末広



みんなで知恵の輪！

大声を出さないよう
に、マスクの上
から『メガホン』
を活用！

北条：サロン上辻



千支づくり

久米：北久米サロン



脳トレーニングしながら
上腕も鍛えます

味生：サロン南斎院



余土：サロン余土マドンナ



集中力UP！

潮見：いきいきサロン吉藤



サロン自粛中に、今まで活用
した手芸用の余り布を使っ
て、巾着袋を手作りしてくれ
た方も！

8月より
「ミニサロン」
「てくてくデイ」
にて活動中♪

粟井：宅並サロン



サロン開所10周年のお祝いで、毎年恒例の記念撮影をしました。体調を崩してしばらく休んでいた方も参加してくださいました！

宮前：華はなサロン



華はなサロン

