

サロン利用者さんへ元気を届けます！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、サロン活動を中止していました。そんな中、「おうちの中にこもりがちになってしまう・・・」という不安の声がコーディネーターにもたくさん届きました。そこでおうちでの過ごし方のポイントや体操などの資料を、サロンの皆さんにお届けしました！



- ★おうちの中でも気軽に介護予防をしましょう！
- ★3つの密を避けましょう！
- ★新型コロナウイルスに負けないぞ！

(新)介護予防体操ができました！

松山市社会福祉協議会では、新たな介護予防体操として下肢筋力アップを目指した体操を制作しました。体操名は、「うけなサロン」(浮穴地区)のみなさんが考案して下さった『四国てくてく体操』です。他にも素敵な体操名をたくさん応募して下さり、ありがとうございました。体操作成は「ゆげゆげ体操」に引き続き丸山裕司先生(東海学園大学准教授)です。四国の各地を巡る歌詞に合わせて楽しく身体を動かせる体操となっております。

サロンコーディネーターが愛媛CATVに出演しました！

「家でもできる介護予防」と題して、25分の番組に出演！ゆげゆげ体操や口腔体操、レクリエーションやクイズなどを紹介しました。表紙の富士山の被り物は口腔体操を撮影した1コマです。



ゆげゆげ体操収録中！

愛媛県レクリエーション協会の谷川先生によるレクリエーション

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6月1日よりスタートしました！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 <http://www.matsuyama-wel.jp/>

6/1 福笑 	6/8 紙コップけん玉 	6/15 簡易マスク 	6/22 じゃばら折りうちわ
6/29 四国てくてく体操 	7/6 クイズ 	7/13 あやとり 	7/20 シトラスリボン

YouTubeでも配信中！

サロン通信

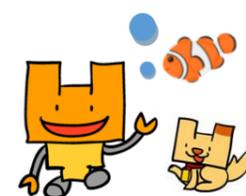
NO.1

編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

サロン数：174 サロン (令和2年8月現在)



松山市ふれあい・いきいきサロン サロンコーディネーターです！愛媛CATV撮影中の1コマ



松山市社会福祉協議会

- 本所 〒790-0808 松山市若草町8番地2
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
Tel: 089-993-1400 / Fax: 089-993-1419
- 中島支所 〒791-4501 松山市中島大浦1626番地
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。

<http://www.matsuyama-wel.jp/>



久しぶり!

北条：土手内ひまわりサロン



参加者さんの殆どが来てくれました!

桑原：サロンことぶき



準備万端♪

粟井：あじさいサロン

ふれあい・いきいきサロン 介護予防資料配布窓口



八坂：八坂東サロン

公民館の入り口でペットボトルのお茶を添えて、書類の受け渡し! また会いましょうね〜と笑顔になります。



清水：山越いきいきサロン

握手の代わりにひじを合わせてご挨拶!



河野：すこやかサロン



伊台：梅うすすみサロン



『てくてくデイ』

久しぶりのサロン、楽しかったねえ。

潮見：いきいきサロン谷・帰りの風景



味生：あずま会

お世話係りさんが手縫いしたマスクをプレゼント!

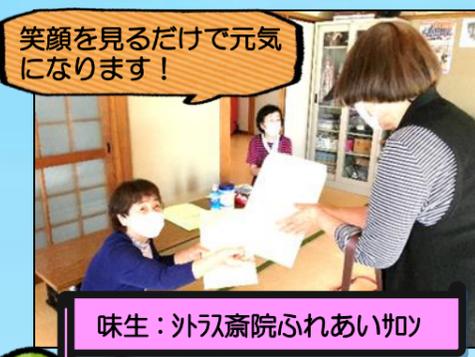


潮見：いきいきサロン潮見



屋外で距離をあけて実施!

雄郡：土居田豊会ふれあいサロン



笑顔を見るだけで元気になります!

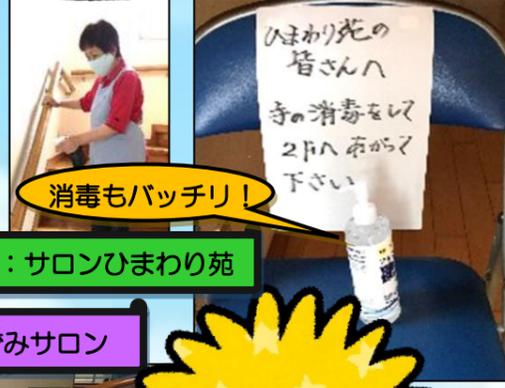
味生：外双斎院ふれあいサロン

浮穴：浮穴まついちサロン



部屋の入り口で書類の受け渡しをしました。

代表者さんが、“サロンが無いときもつながっていて欲しい”との思いから、ご自宅で挿し木をしたゼラニウムを資料と一緒に配りました。お花の世話をする度に、つながっていると思えると心強いですね。



消毒もバッチリ!

宮前：サロンひまわり苑



久しぶりの再開に、あいさつにも喜びがあられます。

堀江：松尾団地ふれあいサロン

小野：サロンひらい



3グループに分けて実施しました!

小野：ふれあいサロン小野 & 北条：おもてなしサロン明星



基幹型のサロンには、試験的に1時間の脳トレーニングを実施してもらいました。

伊台：さくらうすすみサロン



来てくれるか不安だったけど、久々の再会に笑顔がこぼれました!



お知らせ

9月上旬に予定しておりました「令和2年度松山市福祉大会」は、新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から、開催中止となりました。