



サロンコーディネーターが愛媛CATVに出演しました!

サロンコーディネーターがまたまた愛媛CATVに出演する事になりました! 「おうちでエンジョイ!へこまん生活」で紹介している「おうち時間の過ごし方」を先日撮影しました。
7月下旬より放送予定です。ぜひご覧ください!
詳しくは担当サロンコーディネーターまで♪



見てね!

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 からご覧いただけます。



お知らせ

サロン活動支援金の請求について

コロナ禍、料理等の活動が禁止となるなど感染対策をとりながらの実施をお願いしております。活動が制限される中、使用可能な費目での活用が見込めない場合は、活動実績がありましても活動支援金の請求をお控えください。
不明な点がございましたら、各担当コーディネーターまでお問合せください。



よろしくお願ひします。

してみる測定について

9月から実施します♪

- 《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～



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3年度 No.1

編集・発行/松山市社会福祉協議会

サロン数: 166 サロン (令和3年7月現在)

おうちでエンジョイ!へこまん生活
『四圍てく体操』ポイント!
1 片足を踏み出して振り向き、前になる。(右1回・左1回)
2 片足を前方に踏み出して両手を前に出し、戻る。(右1回・左1回)
3 膝を曲げて片足を重心をかけた後、反対の手で太ももを洗う動作をする。(右1回・左1回)

体操
おうちでエンジョイ!へこまん生活
「あやとりでちょうちんを作ろう!」
糸を縦線と小横にかけ、真ん中を交差させる
中央で反対の手をひらきある糸をさすく (それぞれ、糸を中線さすく)
それぞれ、糸を小横さすく
ちょうちんの完成です!

頭皮をマッサージしましょう!
マッサージにより、頭皮をほぐして血行がよくなり、抜け毛が減少し髪が伸びやすくなります。
1 マッサージの手を手のひらで広げ、頭皮を優しくマッサージする。
2 このお尻の指の爪で、上下に動かしながらマッサージする。
3 指先で頭皮を刺激し、頭皮を柔らかくする。
4 人差し指、中指、薬指で頭皮を刺激し、頭皮を柔らかくする。
5 指先で頭皮を刺激し、頭皮を柔らかくする。

「おうちでエンジョイ!へこまん生活」が愛媛CATVで放送されます!

平面ルービックキューブの作り方!
【材料】
- 色紙 (画用紙など) 1枚 (16cm×16cm)
- 色紙 (15cm四方) 8色
※好きなキャラクターなどで画用紙

ご当地クイズ
第1問 次の横線は何と読むでしょうか? (ヒントは野菜の名前です。)
① 赤茄子 ② 赤瓜 ③ 赤葱 ④ 赤い葱 ⑤ 赤い葱
第2問 松山市社会福祉協議会のキャラクター「へこまん」は、松山で使われている方言です。言葉はこの中どれでしょうか?
① 光気なす ② けいけい ③ ありあると ④ 伊勢
第3問 松山からの俳人、村上春樹の句「御野山に 霧や雲霞二十年」この句は中のどの句について詠まれた句でしょうか?
① 鹿島 ② 松山 ③ 道後温泉 ④ 中島
第4問 松山市のあがり石川ゲン、その野良犬の名前は中のどの犬でしょうか?
① 神楽 ② 奥道後 ③ 赤松山 ④ 白鷺
第5問 奥島と田原島の間には位置する無人島「百十島」は、とある小説に描かれた島から「サーナー島」の愛称がつけられています。その小説は、なんですか?
① 1945年10月10日発行
② 松山市社会福祉協議会発行
松山市社会福祉協議会 2021

- 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/>

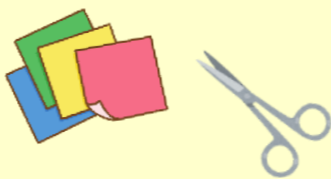
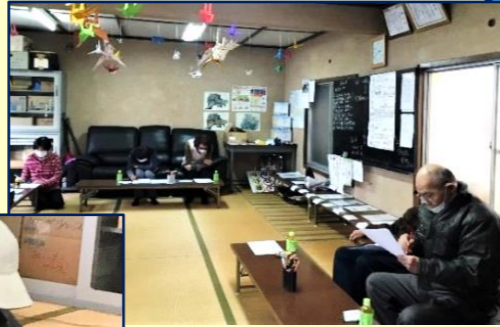


ふれあいいきいきサロン ミニサロン&てくてくデイ



石井西 和泉西団地いきいきサロン

●色々な大きさの折り紙で、「折り紙、久しぶり〜」「次はどう折るのかな」と鶴を作製♪天井に吊るし、見て楽しんだ後は、ちぎり絵をして活用しました。



久枝 ふれあいサロン久万/台



整備の終わった花壇に花の苗を植え付け。



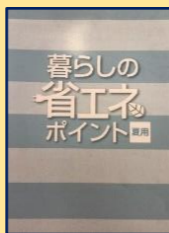
枯草や落葉がいっぱいになっていました。



●コロナ禍、昨年度は活動を休止していましたが、1年ぶりにサロンを再開しました。3密を避けやすい戸外での「花壇整備」から活動を始めました！

桑原 いきいき東野四葉サロン

白熱灯とLED電球のエネルギー比較実験



●節電や電気に関する詐欺について勉強しました。特に詐欺の注意喚起はみなさん興味深々！実験器具で、白熱灯とLEDの比較も体験することができ、違いが分かりやすく盛り上がりました。

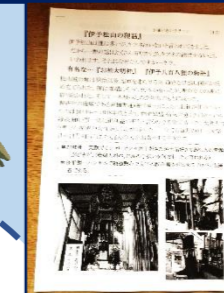


雄郡 針田いきいきサロン



●現在、てくてくデイを実施中。毎回サロンのみなさんで分館の隣にある公園の清掃をしています。この日は雨のため、分館でミニサロン。体操の後にサロンの参加者の方から、松山にちなんだ「たぬき」のお話。嘘のようなホントの話…みなさん楽しく耳を傾けていました。

いつもの清掃風景



粟井 さかえ会

●参加者の方が先生となって、フェルトで桜の花作り！同じパーツを使っているけど、一つ一つ個性のある桜の花が満開に咲きました。この様子は社協のホームページ、Facebook、Instagramでも紹介されました。



余土 保免サロン



●サロンコーディネーターによるスマホ教室を開催しました。『うちの息子はこれで映画いつも見てるよ』『いっぱい頭使った〜』など和気あいあいとした雰囲気です。いつもと一味違った活動を楽しまれました。

