



## 1年の締めくくりのサロン活動と新年のあいさつ

### クリスマス会



ハーモニカの音色に  
うっとりした後は甘い物

新年のお慶び申し上げたい。昨年はお世話になりました。今年も「兎年」であり、大きく躍動する一年となります。コロナが収束し、躍動する一年たいと思えます。皆さんと共に頑張りたいと思います。

12月12日には「お祝い元気がだきました。ハーモニカ演奏会やスタックさんの手作りケーキ・プレゼント抽選会がありました。賑やかで素敵な会でした。また、昨年末に参加させてもらった。残っているか」と振りまわった。その際に多くの会員さんから「サロン交流会で魚神山・中泊に初めて行ったこと」と言っていた。心から嬉しく思いました。皆さんとこれからサロン交流会の輪を広げていければいいなと考えております。多くのサロンを訪問しましたが、コロナ禍で出来ないことも多い中、サロン員さんが楽しめるようにと、どのサロンも工夫されておられるように驚きました。活動は様々に変化していき、サロンの活動が継続できるように、尽力していきたく思います。よろしくお願いします。



### 愛南町協の声 渡辺 幸子 活動の卵

新年あけましておめでとうございます。今年の三が日は、ぽかぽか陽気でしたが、皆さんはどのように過ごされましたか？私はお雑煮を堪能しながら、実家のおせち料理を思い出していました。その中でも、忘れられない実家の味といえば、数の子です。実家では、母が亡くなってから、数の子の味付け担当は父で、その味は父にしか出せず、毎年家族が父の作った数の子を楽しみにしています。今年父の体調が優れず数の子はお預けになりましたが、今度ゆっくり教えてもらおうと思います。皆さんの「家庭の味」は何がありますか。ぜひ教えてください。

### エール！サロンに届け！

新型コロナウイルスの影響を受け3年が経ちます。その中、工夫を凝らし活動を続けている皆さんに感謝いたします。サロンで顔を合わせて集まることは、①自分が元気になる②仲間も元気になる③町の活性化に繋がるといった効果があります。これからも「楽しく・気軽に・無理なく・自由に」サロンの輪が広がっていくことを期待しています。



愛南町役場  
保健福祉課  
課長 幸田栄子

### サロン訪問記

## 僧都・山出ふれあいサロン

### 夏恒例の流しそうめん



竹のといを設置して準備完了

城辺地域の『僧都・山出ふれあいサロン』にお話を聞きました。立上げから16年の『僧都・山出ふれあいサロン』は、夏には民生委員さん、公民館主事さんや地域の人に手伝ってもらい、竹のといを置いて流しそうめんをしました。そうめんが足らず、買出しに行く時があるほど大盛況でした。現在は、80歳から90歳が多いため、会話をしながら、体操や脳トレを楽しんでいます。会員さんの中には、サロンが始まる時間よりもずっと前に家を出て、サロンを心待ちにしてくれている方も多くいます。お話を伺う中で「集まって顔を見て会話するのが一番元気になる」という言葉が印象的で、早くコロナが収束し、サロン活動が気兼ねなくできることを楽しみにしています。



# 冬こそ注意『かくれ脱水』！？

『かくれ脱水』チェック！

- 肌の乾燥がひどくなった
- むくみがひどくなった
- 手の甲をつまみ上げて離れた後に、痕が3秒以上残る
- 便秘になった、または便秘が悪化した
- 集中できずイライラしがち

1つでも当てはまったら、『かくれ脱水』かも…。

乾燥する冬 → 体の水分が失われやすい！  
しかし！夏よりも喉の渇きに気づきにくい…



無自覚に脱水症状に！ = 『かくれ脱水』



## 対策

90分おきに  
マグカップ1杯の  
水分補給

濡らしたタオル  
を室内に干す、  
加湿器で湿度を  
保つ

暖房をつけっぱ  
なしにせず、  
定期的に換気

1日3食の食事  
をしっかり摂る



社協農縁（菊川地区）にて  
小松菜・チンゲン菜・大根・そら豆を植えました！



どんどん芽が  
出てきてる！

そら豆が  
なかなか  
育たない…。



社協の  
花壇に花を  
植えました！

