



No.75
2023
9.10月号

包括だより

石井地区まちづくり協議会 福祉講座

7月14日、石井支所で天山病院の河野兼久脳神経センター長を講師に迎え、「脳卒中を知ろう」をテーマに石井地区まちづくり協議会福祉講座が開催されました。会場とオンラインで約400人が熱心に聴講しました。脳卒中発症の3大危険因子として、高血圧症、糖尿病、高脂血症で、予防には禁煙とアルコールや塩分を控え、適度な運動をすること等、日々の生活習慣が大切であることを学びました。

(高須賀)



分かりやすいご講演をいただきました



多くの人が熱心に聴講されました

チームオレンジ 「チームコオヨオ」が 立ち上がりました

居相にある「人形のコオヨオ」を拠点に、古川に続き石井地区に2つ目のチームオレンジ「チームコオヨオ」が立ち上がりました。6月16日のプレオープンが好評だったことから、毎月第3金曜日13時30分から約1時間半、定期に開催することになりました。お茶を飲みながらのおしゃべりや、認知症についての質問など、一緒に語り合う良い機会です。認知症の人やその家族、興味のある人、ご近所の人など、お気軽にぜひご参加ください。

(杉本)



地域にチームオレンジの輪を広げていきます

西石井分館・石井東小学校で 認知症サポーター養成講座

6月18日、西石井分館で、西石井の住民を対象に、認知症サポーター養成講座を実施しました。当初予定していた倍以上の74人が参加され、地域で共に認知症の方を支える取り組みに興味関心を持たれていると感じました。
(安永)



正しい知識を持つことから始めましょう

6月27日、4年生149人を対象に認知症サポーター養成講座を開催。前半は認知症の症状・対応について学んでもらい、後半は実際に声掛け練習を行いました。当センター職員が高齢者役に扮するなどの場面設定で、子どもたちは一生懸命に考え、相手に寄り添った優しい声掛けができていました。優しいキッズサポーターが益々増えることに、心強く感じています。
(江原)



楽しく真剣に学んでもらいました

認知症講話 =久谷サロン=

6月21日、久谷サロンの参加者10人を対象に、認知症講話を実施しました。認知症の種類や症状、対応の基本姿勢、いくつかの場面を想定した対応例をお話しました。また、認知症予防法の紹介や脳トレを行いました。認知症に関するご自身の体験談を語られた参加者もあり、認知症への関心の高さを感じました。
(松本)



認知症について知っていただく良い機会でした

フレイル予防体操教室 =今在家=

8月8日、今在家サロンの参加者22人を対象に、フレイル予防体操を実施しました。松尾フィットネスインストラクター（順風会健診センター）を講師に招き、椅子に座ってできる60分間のストレッチやボール体操で普段使わない筋肉を気持ちよく刺激することができました。
(好光)



地域に介護予防を広めてまいります

「椿カフェ」で交流会

7月11日に石井西、7月19日に石井東の両地区で、各地区の民生児童委員と居宅介護支援事業所のケアマネジャーが集まり、石井支所2階会議室で椿カフェを開催しました。昨年、民生児童委員の改選があり、初めて民生児童委員になる人もおられたため、テーマは楽しくリラックスした雰囲気での交流できるよう、「何でも座談会」としました。



石井西 多くの有益な情報を得られました



石井東 どのグループも盛り上がりを見せました

一方、7月20日にも同じテーマで生涯学習センターを会場に、浮穴と久谷地区で合同開催しました。参加者から、「他地区の民生児童委員の状況が聞いて新鮮だった」「横の繋がりができて良かった」等の感想がありました。

(奥)



浮穴・久谷 顔の見える関係づくりを続けます

第1回 ケアマネ交流会

6月20日、当センター会議室で、石井東地区にある居宅介護支援事業所のケアマネジャーが参集し、第1回ケアマネ交流会を開催しました。また、6月22日にも、浮穴・久谷地区の居宅介護支援事業所を対象に開催。これまで当センターが主催するイベントで、他の介護支援事業所のケアマネジャー同士が交流する事はほとんどありませんでした。参加者は、介護保険制度から乗り合いタクシー等の社会資源の情報交換、困難なケースの対応について相談等、楽しく交流しました。参加者からは「ざっくばらんに話すことができ楽しかった」等の感想がありました。ケアマネジャーに課せられる仕事が増えている中、このような機会はケアマネジャーにとって有益な時間だと感じました。事業所によって、所属する職員が1人事業所もありますので、1人で抱え込まない環境作りができればと思います。(掛水)



石井東 困ったときは助け合いましょう



浮穴・久谷 社会資源の情報収集は大切ですね

出張相談 in JOW-PLA「ジョー・プラ」

8月9日、10時から約1時間半、ジョー・プラ1階エスカレーター横で、出張相談を実施しました。ジョー・プラでの出張相談は今回が初めてでしたが、お子様連れからご年配の方まで幅広い世代に当センターのことを知ってもらえる良い機会になったと思います。まだまだ当センターをご存じない人も多くいることから、高齢者のなんでも相談窓口として当センターがあるということを地域の皆様知ってもらえるよう今後も周知啓発活動を続けていきたいです。

(新家)



お気軽にお立ち寄りください

地域ケア・センター会議

6月23日、当センター会議室で、地域ケア・センター会議を開催しました。石井地区、浮穴地区、久谷地区の民生児童委員協議会・まちづくり協議会、障がい者南部地域相談支援センター、社会福祉協議会等から参加いただきました。内容は2022年度の活動報告、2023年度の事業計画等について報告しました。事例報告では、受け入れが難しいケースでの対応や、地域での健康づくり活動などの意見交換を行いました。今後も関係諸機関との連携を図ってまいります。(二宮)



皆様のご期待に添えられるよう精進します

編集後記



8月19日開催の石井地区サマーフェスティバルで買った炊き込みご飯が美味しくて、自分で炊き込みご飯を何回か作り食べています。私が釣った魚は食べない親も文句を言わず食べてくれ、美味しいとは言いませんでしたが、それなりの味になっていたのではないのでしょうか。いよいよ食欲の秋です。美味しい物を食べて元気に過ごしませんか。(渡部)

松山市地域包括支援センター

石井・浮穴・久谷

松山市東石井7丁目3番32号

TEL : 089-957-0808

松山市地域包括支援センター石井・浮穴・久谷

サブセンター浮穴・久谷

松山市東方町甲1272番地1

TEL : 089-905-8889

■ 私がこの地区を担当しています