

カルガモ通信

令和5年度 冬号



暦の上では春が立ちましたが、変わらずの厳しい寒さが続いています。家の中ではまだまだ暖房が欠かせませんが、気温差に体調を崩されないようお気をつけください。

包括支援センターでは本年もカルガモのように、歩幅は小さくても確実に、地域の皆さんと介護予防への歩みをすすめることができるよう、『カルガモ通信』を発信していきますのでよろしくお願いいたします。



スマホ教室

1年のあゆみ

近年国全体で問題と考えられている『**高齢者の情報格差**』、その対策として去年の4月から月2回開催してきたスマホ教室。もうすぐ1年を迎えるにあたって、その成果と参加者の声をお届けします。

そもそも？

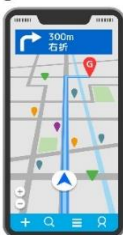
- 高齢者がスマホを使えないと何が問題？
- 周囲とのコミュニケーションが足りなくなり孤立する
 - 災害・非常時に情報が即座に伝わらない
 - 嘘の情報を信じて詐欺にあう
- といったことが心配されています。

こんなことが できました



地図

ただ地図を表示するだけでなく、行きたいところへ行く経路や方法を調べられるように。



年賀状作成

無料アプリを使って年賀状を作りました。送られたお孫さんもビックリしていたそう。実際に作ったもの→



災害対策

松山市の防災アプリ「マイ・タイムライン」を使って、それぞれの防災行動計画を立てました。



これはほんの一例ですが、毎回いろんなことをみんなで学んでいます♪

参加者の声 (アンケートより)

- ・スマホが**身近な存在**になりました。
- ・わかりやすく**優しく教えてくれる**ので本当にうれしい。
- ・参加している人たちと**楽しい時間**を過ごすことができる。
- ・いつも**新しいこと**を教えてくれるので、大変



講師の浅野先生

みなさん**和気あいあい**と参加されています。繰り返すことで少しずつ**ステップアップ**してきて様々なことに取り組んでいます。

速報

3月に久枝公民館でも開催！！
詳細は裏面をご覧ください♪

裏面も見てね♡



地域の見守り体制強化のために

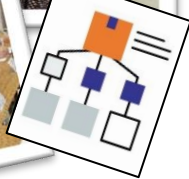


1月、潮見地区と久枝地区それぞれで、包括支援センター主催の地域ケア会議を行いました。

地域ケア会議とは、地域の課題について行政を含む関係者で話し合う会議です。今回は、「**地域における見守りネットワーク・連携**」について意見を交わしました。

とくに不安の声が多かったのが、「近所の人で最近姿を見かけない人がいる」「外を歩いていて様子のおかしい人を見かけた」といった時に、どういった対応をしたり、どこに相談したらいいのかわからない、ということでした。

実際の例も参考にしながら、気にかけるポイントや、こういう場合は次にどうする、どういう時に110番や119番をするか、包括支援センターに相談すればいいのか、などを一目見てわかりやすいようにフローチャートの形でまとめるため、意見を出し合いました。今後3月に潮見地区・久枝地区合同でのセンター会議を経て、完成したフローチャートを地域のみなさんにお知らせする予定です。



お知らせ



3月12日(火)14時～16時

久万の台温泉施設内にて

出張相談開催

介護保険のことだけでなく、物忘れや認知症などのご相談も受け付けています。



スマホ教室 in久枝公民館

3/8(金)14時～15時 2階小会議室にて

定員10名程度 **事前予約制**です。

潮見公民館で好評につき、久枝公民館でも開催します！

スマホを持っていない方にも**お試し用**を貸し出します。

基本の使い方講座だけでなく、自由な**質問時間**もたっぷり♪

ご予約お待ちしております。(連絡先は**コチラ**↓)



スマホと友達になろう♪



潮見公民館の教室



Instagram



LINE

コガモ通信
で健康情報
配信中！



松山市地域包括支援センター潮見・久枝

鴨川2丁目12番8号

TEL:089-994-8765

FAX:089-994-8766

✉hs.houkatsu@gmail.com

