

habuyodo はぶよど 通信

2026年
7月1日号

オレンジの芽

認知症になってからも、だれもが社会の中で役割を持ち、希望を持って自分らしく暮らせる共生社会へ



👉
エプロン姿でカフェの注文をとる当事者。「役割を持って共に生きる」という新しい認知症観のもと、当事者をさりげなくフォローする参加者



👉
プログラム中盤、オカリナ演奏に合わせた民生児童委員の歌声で、会場は温かな一体感に包まれました。

👉
オカリナてるこさんのオカリナ演奏&歌🎵



👉
グループワークでは、当事者と共に「この街で何ができるか」をテーマに話し合い「専門職任せにするのではなく、自分たちが当事者とどう繋がるかが大事」など、活発に意見が飛び交いました。

当事者と共に歩む新しい地域福祉の形

「はぶよどカフェ」が誕生!



民生児童委員を中心に、介護・福祉の専門職、地域の有志、そして認知症当事者とその家族など、この日は40名が集まりました。

2026年3月12日、垣生・余土地区に認知症カフェ「はぶよどカフェ」が誕生しました。初回のこの日はハッピー薬局 余戸西店2階スペースにて、垣生在住の愛媛県オレンジ・チューター（認知症の人や家族と共に活動する仕組みづくりの担い手）/小椋真吾さんによる「認知症と共にあたりまえの地域に～当事者の声を起点に～」の講座や、多世代・多職種で認知症の人と共に活動する「チームオレンジ」の活動紹介、えひめ認知症希望大使/坪北浩次さん・幸代さんとのトークタイム、オカリナてるこさんのオカリナコンサートや歌など、大いに盛り上がりました。

チームオレンジの「コアメンバー」として新たな一歩



イベントの締めくくりには、受講した皆様へ「チームオレンジ・ステップアップ講座」の修了証が授与されました。今後、地域のなかで認知症当事者と共に活動する「チームオレンジ」の核(コア)として、温かいつながりを地域に広げていくことが期待されています。



えひめ認知症希望大使 / 坪北浩次さん・幸代さんとのトークタイム

「認知症の話をご皆さんに聞いてもらう場はとても大事よね。今日、みんなが熱心に話を聞いてくれたことで『自分も活動したい』という人が増えて一緒に活動してくれたら、世の中の理解も変わっていくはず」と坪北さん。『あそこが良い場所があるから行ってみたら?』と地域のことを一番よく知っている民生児童委員さんが背中を押してくれたら、閉じこもりがちな当事者も安心して一歩を踏み出せます」と期待のメッセージがありました。



はぶよどカフェのお問い合わせは…
垣生地区民生児童委員 小椋真吾
Tel. 090-8286-2061

郷徳町内会の交流の場

「わいわいカフェ」



毎月第1火曜日に西垣生町郷徳集会所で「わいわいカフェ」が開かれています。

きっかけは、30数年前から活動していた「生け花の会」の先生が高齢となり、活動を休止せざるを得なくなったこと。「このまま集まる場なくなるのはもったいない。誰もが参加できる場にしたい」と、2025年11月から「わいわいカフェ」として新たに始めました。いつもは体操から始まりますが、この日はまず「口腔ケアは認知症予防にもなるから」と、北原白秋の「あめんぼのうた」を音読。大きな声を出したあとは、お茶を飲みながら近況報告や情報交換など話が弾みます。しばらくおしゃべりを楽しん

だあと、それぞれがやりたいことを自由を楽しみます。花札・トランプ・輪投げなど…この他にもいろいろと増やしていきたいと思っています。夫婦で参加の人もいて、現在、男性4名・女性11名、最高年齢82歳、最年少54歳と、老若男女が気軽に過ごせる場となっています。「小さなお子様や若いお母さんも来てほしい。郷徳町内会の方であればどなたでも参加できます。ご都合のつく月だけの参加でも大丈夫、どうぞお気軽にご参加ください」と代表の三原さん。これからも郷徳地域の輪が広がり、この集まりが長く続くことを目指しています。



トランプ



輪投げ



花札



近況報告や情報交換

- 活動場所：西垣生町郷徳集会所
- 開催日：毎月第1火曜日
午前10:00～11:30
- 参加費：100円/回
- 活動開始：2025年11月
- 代表者：三原昌子さん

開(ひらき)町内会の交流の場

「開町内会スマイルクラブ」

2026年1月に結成された「開町内会スマイルクラブ」。5月20日には、松山東警察署余戸交番の木下所長に来てもらい、今年度から始まった「自転車青切符」や、増加傾向にある国際電話詐欺の「対策アプリ」についての講話がありました。参加者から質問のあった自転車の歩道走行について、「70歳以上は自転車走行可能な歩道であれば、車道を走らなくても大丈夫。車道を走ったほうがいい場合もあり、現場の状況を見極めながら安全運転をしてほしい」ことや自転車の整備をすることの大切さの話もありました。



▲自転車青切符チラシ

続いて、国際電話詐欺が増えていることについて、木下所長お得意の手品を交えながら「手品もネタを知らなければ簡単にだまされますが、ネタが明かされていれば、だまされることはないですね？詐欺も同じ。詐欺の手口を知っておくことが大切です」。

国際電話をブロックできる詐欺対策アプリ（利用料無料）が紹介されると、参加者は早速、自分の携帯にダウンロードしていました。

また地域包括支援センター垣生・余土からは、運転や詐欺被害にもかかわる“認知機能の低下”についてお話をさせていただきました。



▲国際電話詐欺対策アプリ



▲地域包括支援センターミニ講話

会の最後は、歌と演奏の時間。前回はオカリナ演奏、今回はピアノ演奏に合わせて全員で歌い懐かしのメロディを楽しみました。

今後の活動としては、近隣施設の見学、グラウンドゴルフ、遍路文化や詩吟などのサークル活動、日帰り小旅行なども予定しています。

開町内会の高齢者が対象です。現在の平均年齢は78歳、最高齢は90歳。「高齢になると交流の機会が減ってきます。町内の団らんの場を目指しています。気軽に声をかけてください」と代表の歌原さん。



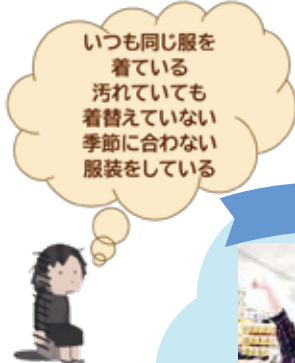
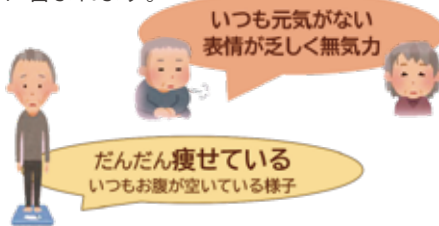
▲歌原会長

- 活動場所：余土公民館
- 開催日：2～3か月に1回程度
- 年会費：2,000円/年
- 活動開始：2026年1月
- 代表者：歌原與頼さん
- お問い合わせ：090-4787-2370 (歌原)

虐待防止に向けて ～地域みんなで支える安全な暮らし～

あなたのまわりでこんなことはありませんか？

虐待は身体的な暴力だけでなく、暴言や無視、必要な介護を行わない、経済的な搾取なども虐待に含まれます。



虐待は身近な場所で起こることが多く、本人や介護者が気付いていないことがあります。「様子がおかしい」「いつもより元気がない」など小さな気付きが早期発見につながります。「もしかして」と感じたら1人で抱え込まず早めに相談することが大切です。

通報・相談は匿名でも可能です。あなたの情報は守られます。地域全体で支え合い、誰もが安心して暮らせるまちを作っていきましょう。(社会福祉士/越智)

自己紹介



こんにちは。昨年末に入職しました越智です。榑中学校を第1期生で卒業し、早や〇十数年。包括分野では学ぶことも多く、日々勉強の連続です。地域の皆様との出会いも何かのご縁だと感じ、皆様のお役に立てるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。

～企業・団体の皆さまへ～ 認知症を学び地域で支えよう！

認知症サポーター養成講座(※)の受講者を大募集!!



「認知症の人と会う機会があるけれど、どう接したらいいのかわからない」ということはありませんか？そんな方のため、企業や団体を対象に、認知症サポーター養成講座(※)を開催しています。講座を通して認知症について正しく理解し、温かく接することができるサポーターとなり、認知症になってからも暮らしやすい地域をつくっていきませんか？ご応募お待ちしております。



「認知症サポーターがいます」ステッカー企業・団体等に交付しています。

お問い合わせは
松山市地域包括支援センター垣生・余土
TEL089-989-7600 (浮田・酒井)

※認知症サポーター養成講座とは…
企業や団体等が準備いただいた場所に講師が向向いて行う認知症についての勉強会。時間は90分程度、講師料・教材費など無料。

お元気コラム

熱中症

に気をつけよう！



熱中症対策はできていますか？屋外だけでなく、室内でエアコンを使用しても熱中症で救急搬送されたり、死亡したりすることがあります。特に高齢になると暑さや喉の渇きを感じにくくなるので、そのリスクは高く、脱水で体内の水分がじわじわと失われ、血管が詰まりやすくなり、脳や心臓に大きな負担がかかり症状が悪化することがあります。垣生・余土地区は、高血圧・脳血管疾患・心疾患の方の割合が松山市の中でも多く、十分な対策が必要です。喉が渇く前に15～20分毎のこまめな水分補給(目安1日25～30ml/kg)を意識しましょう。「暑熱順化」といって、日頃から運動をして汗をかき、身体を暑さに慣れさせるなど、熱中症予防に努めましょう。(保健師)

編集後記

4月にセンター長に就任し、右も左もわからないまま3カ月が過ぎました。今も悪戦苦闘しています(笑)。さて、雨に濡れた青葉が美しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今号では認知症当事者やその家族に焦点をあてた「はぶよどカフェ」や「わいわいカフェ」開催の様子を取材しています。何か気づくことが有るかもしれません。是非お気軽に立ち寄ってみてください。

さて、七月七日の七夕に思うこと。年齢を重ね短冊に願いを書くこともなくなりましたが、願いがかなうといいなと幼心に念じたものです。みなさんも童心に帰り、星空を見上げながら、そっと心の中で願いをつぶやいてみるのもいいかもしれませんね。

では、お体を十分ご自愛いただいて、猛暑を乗り切ってくださいませ。(若江)

