

今年の垣生・余土地区のケア向上事業は「健康長寿を目指しましょう!!」をテーマに講演会を開催しました。講師に、砥部病院 高齢者こころのケアセンター・愛媛県認知症疾患医療センター砥部病院 中城有喜センター長をお迎えし44名の地域の方々と楽しい時間を過ごさせて頂きました。中城先生は「幸せに齢を重ねるために“人とのつながり”を大切に、日々の暮らしの工夫を」とユーモアあふれる、そして優しい語り口でお話し頂き、会場からは「まわりの仲間と共に元気なおばあちゃんとなり、楽しく老後を送りたい」「まづイチ体操を頑張って長寿を目指します」といった前向きな声が聞かれました。参加者一人ひとりが健康と交流の大切さを再確認し、あたたかな時間となりました。ご参加の皆様、ご協力くださった皆様、ありがとうございました。(松田)



▲介護付き有料老人ホーム グランドライフ 幸樹ロビーにて(東垣生町)



参加者との質問タイム♪

認知症サポーター養成講座を受講済みの皆様へ
ステップアップ講座修了証をお渡ししています

過去に「認知症サポーター養成講座」を受講済みの方で、「チームオレンジ・ステップアップ講座」を受けて頂いた方へ、修了証を交付させて頂いています。認知症サポーター養成講座は、認知症について正しく理解し、地域で認知症の人や家族を支援する「認知症サポーター」になるための約90分の講座です。ステップアップ講座は、認知症サポーター養成講座を修了(あるいは予定)した方を対象に、認知症の人やその家族をより具体的に支援するための知識を深め、地域での具体的な支援活動(チームオレンジ)へつなげることを目的とした講座です。講座は無料で少人数(10人くらい)から、どなたでも受けられます。講座についてのお問合せは…

松山市地域包括支援センター垣生・余土/
TEL089-989-7600まで。



▲なのはなサロン
ステップアップ講座(8/8)



編集後記

11月2日垣生公民館で地区文化祭が開催され大勢の方で賑わいました。地域包括支援センター垣生・余土も、地区薬局と協働して「出張相談&健康チェック」を開催しました。皆様健康意識が高く、骨量計・認知機能測定器に興味津々!測定後は専門職から食事の工夫や運動について助言もあり、今後の目標ができたのではないのでしょうか。会場には手作りの作品や習字などが展示され、皆様作品を熱心に観賞していました。小さな子供さんが「ねーねーボクのこれだよ!」と教えてくれ、その誇らしげな笑顔にとっても癒やされました。これからも地域に出かけ地域を知り、たくさん笑顔と出会いたいと感じました。(浮田)



▲ハッピー薬局による骨量測定、認知機能測定



お元気コラム

今よりプラス10分の運動を!

10月29日秋空の下、「ワクワクウォーキング in 垣生〜健康ウォークで寿命のびのび〜」が、松山市保険給付・年金課の保健事業として行われ、東垣生約2kmのコースを40名の参加者が、自分のペースでクイズ等を楽しみながら歩きました。1日30分以上の運動習慣がない人や歩行速度が遅い人は、病気や介護状態になる割合が高くなります。健康寿命を延ばすためにも、今よりも**プラス10分**程度身体を動かす事が推奨されています。まず靴を履いて外へ出る事から始めてみませんか?友達とおしゃべりしながら散歩する、写真を撮りに出かける等、続けるコツは楽しむ事です。自分に合った方法で今より**プラス10分**身体を動かしてみましょう。数年後の健康は、毎日の生活習慣が鍵となります。一緒に健康長寿を目指しましょう。(酒井)



habuyodo
はぶよど通信
オレンジの芽

2025年
12月1日号

オレンジは認知症の普及啓発のシンボルカラーです。認知症相談医をオレンジドクター、厚生労働省の認知症高齢者の施策をオレンジプランと言います。



愛媛のマスコットキャラクター
みきゃんも登場!子供たちに大人気!

松山市大街道入口にて
地域包括支援センター垣生・余土も参加しました



テレビ取材もありました!

認知症ピアサポート活動支援事業
若年性認知症支援コーディネーター事業

「認知症の人と家族の会」と「虹色の会」共同開催!

松山市大街道入口で
街頭啓発活動を行いました

だれもが
あたりに
暮らせる社会

認知症月間の9月20日(土)に、えひめ認知症希望大使、認知症本人、家族、関係機関の人達が一斉に街頭啓発活動を行いました。認知症について考えてもらうきっかけとしてチラシを渡しなが、街を歩く方々に情報を発信しました。「認知症は誰もがなり得る」という「新しい認知症観」のもと、認知症だからといって何もできなくなるわけではなく、認知症になってからも住み慣れた地域で仲間とつながりながら、やりたいこと、できること、自分らしく暮らし続けることができる社会であるべき!…誰もがそんな思いで街頭に立ちました。



えひめ認知症希望大使
坪北浩次さんと
奥様の坪北幸代さん



えひめ認知症希望大使
村上マサ子さん
小規模多機能ホームあんこ
井上真喜子さん



愛媛県若年性認知症
支援コーディネーター・
社会福祉法人 慈光会
ていれき荘 横田麻弥さん

愛媛県若年性認知症支援
コーディネーター・
愛媛大学大学院医学系研究科
老年精神地域包括ケア学
谷向知教授

「認知症の人と家族の会」
愛媛県支部代表 森川隆さん

認知症の人と家族の会 愛媛県支部

“認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ日々の暮らしが安穩に続けられなければならない（～「家族の会」理念より～）”という理念のもと、1980年発足後、全国47都道府県の支部に約1万人の会員が活動しています。松山市でも毎月1回、交流会「つどい」が開かれており、認知症本人や家族同士が日頃の話題をあれこれ話し合ったり、医療福祉の専門職と一緒に話しをしたり…「同じ立場の人と会い、何を話してもいいという安心感から気持ちが楽になる」「つどいで笑顔になれる」と、いつも話が尽きないそうです。会員でなくても、認知症の人とその家族であれば参加OKです！



◀つどいの様子。一人ひとりの言葉に耳を傾ける時間



▲講演会活動



▲毎年行う認知症フォーラム（写真は2024年の様子）



◀公益社団法人 認知症の人と家族の会 愛媛県支部代表 森川隆さん

活動の3つの柱

- ① つどい …愛媛県下では7カ所、松山市は毎月第2月曜日13:00～15:00/（交流する） 愛媛在宅介護研修センター（松山市末町）にて開催中。*参加無料
- ② 電話相談 …10:00～16:00（土・日・水・祝日・お盆・年末年始を除く）（相談する） Tel: 089-923-3760
- ③ 会報「ぼ～れ ぼ～れ」（知る・学ぶ）…毎月発行*年会費5,000円

お問い合わせは…公益社団法人 認知症の人と家族の会 愛媛県支部事務局（松山市道後町2丁目11-14 愛媛県看護協会内）
Tel: 089-923-3760 E-mail: kazokunokai@nursing-ehime.or.jp
*本事業は愛媛県から委託を受け、公益社団法人 認知症の人と家族の会 愛媛県支部が実施しています。

若年性認知症支援コーディネーター事業（愛媛県委託事業） ～本人・家族交流会～

にじいろのかい

「若年性認知症」という言葉を聞いたことはありますか？認知症というと高齢者をイメージされる方が多いかもしれませんが実は若い世代でも認知症を発症します（若年性認知症＝65歳未満で発症）。現役世代で発症するため、社会的、経済的に様々な課題を抱える方が多いのが現状です。仕事、家庭、地域等役割の喪失から社会と孤立する方も多く、そのような方々が出会い、繋がる場として「にじいろのかい」が存在します。

ここでは愛媛県在住の若年性認知症本人、家族、ボランティアが月に1回集い、情報交換しながら互いのエネルギーを感じ合い、ほっとできたり、元気になったりできる場所となっています。

愛媛県若年性認知症支援コーディネーター事業では、本人・家族交流会「にじいろのかい」のほかにも、電話相談・関係機関との連携・認知症に対する普及啓発活動・仲間づくり・事例検討会など様々な活動を行っています。

お問い合わせは…社会福祉法人 慈光会 ていれぎ荘
Tel: 070-3791-0342（愛媛県若年性認知症支援コーディネーター/横田）までお気軽にどうぞ。
*本事業は愛媛県から委託を受け社会福祉法人 慈光会が実施しています。



毎月1回、集まる場所はさまざま。この日はとべ動物園へ出かけました♪



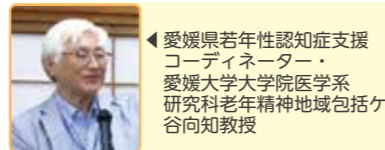
認知症啓発のための飾りづくり。こうして手芸などのワークショップをすることも。



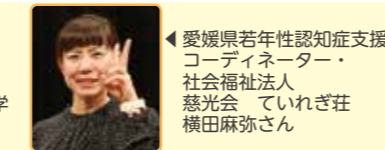
なかにはお孫さん連れの方も。一緒にお菓子作り♪



卓球で気分転換！（IYOみらい館 伊予市文化交流センターにて）



◀愛媛県若年性認知症支援コーディネーター・愛媛大学大学院医学系研究科老年精神地域包括ケア学合向知教授



◀愛媛県若年性認知症支援コーディネーター・社会福祉法人 慈光会 ていれぎ荘 横田麻弥さん

令和7年度 第1回 地域ケア会議 余土地区圏域会議（10/23 実施）

今年のケア会議は「地域のつながりや集まりの場を考えよう」をテーマに、町内会、社協、児童民生委員会、圏域担当医師、薬局、NPO法人、ケアマネジャーなど、様々な職種や地域の方々が顔を合わせて意見交換しました。事前のアンケートでは、「地域のつながりの希薄さ」を懸念する回答もありましたが、当日は「したら高齢者と若者が一緒に活動できるか」の具体的なアイデアや、「うちの近所では助け合っているこんな例もある」「みんなが集まれる催しをいろいろ企画している」など、すでに地域の皆様が工夫しながら交流を広げていることがわかりました。「集まること」には多くの良いことがあります。地域の情報を知る、健康維持、詐欺被害防止、認知症の予防などなど…。自分のペースで出かけて、今あるつながりを続けたり、新たな出会いをみつけたりできれば「いくつになっても、今いる場所ですと暮らしていける」…そんな余土地区の姿が見えてくるようでした。お忙しいなか参加頂いた皆様、ありがとうございました。（職員一同）



グループワーク
書ききれないほどの意見が…！



地域みんなで考える
～我がこと 丸ごと～



チームオレンジ説明会&ステップアップ講座（7/18 実施） チームオレンジ意見交換会（9/25 実施）

元気いっぱい活動している人も、そうでなくなってきた(?)人も…そして、認知症になってからも！だれもが住み慣れた場所でやりたいことができる地域であるために、私達は何ができるのだろうか？そんな思いで、7月に開催したチームオレンジ説明会&ステップアップ講座。そこでわかったことは「自分にも何かできることがあれば手伝いたい」と考えてくださる方々がいる、そして「手伝ってもらいたいと思う人も地域には確実にいる」ということ。そういった方々が何とかつながることができないものか…それなら！と9月にセカンドミーティング（チームオレンジ意見交換会）を開催しました。当日は時間が限られたなかでしたが今後につながるヒントをたくさん頂きました。お忙しいなか参加頂いた皆様、本当にありがとうございました。もしどこかに地域とつながりたい人がいたとき「その人の居場所がすぐそばにある」そんな地域をつくりたい。いつかは「自分ごと」…これからも地域の皆様と一緒に考えていけたら嬉しく思います。（重松）



▲小椋真吾講師（愛媛県オレンジ・チューター・社会福祉法人 砥部寿会 高尾田あつたか広場所長）



▲チームオレンジ説明会&ステップアップ講座（7/18 実施）



▲チームオレンジ意見交換会（9/25 実施）

活発な意見がたくさんあり、時間が足りない…
「もっと話したい！」