



No.72
2023
3.4月号

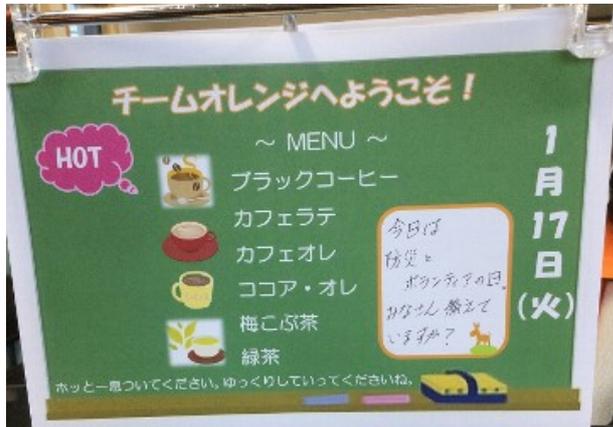
包括だより

古川にチームオレンジが立ち上がりました

1月17日、古川ふれあいセンターで、認知症の人の支援ニーズに認知症サポーター等をつなげる具体的な活動である「チームオレンジ」を実施しました。参加者との談笑や、ギター演奏に合わせて歌を歌ったり、誰もが楽しく集まれる場になっています。地域住民だけでなく、近くの介護福祉施設職員の参加もあり、チームの輪を広げています。今後も定期開催し、地域住民と共に素敵なチームを作り上げたいと思います。（奥）



会話が途切れることなく盛り上がりました



温かい飲み物を用意してお待ちしています

杖ノ淵公園に集合！ みんなでラジオ体操

1月18日と2月14日、南高井にある杖ノ淵公園で、ラジオ体操が実施されました。コロナ禍で外出しにくくなった高齢者が増えています。体力の低下を心配された民生児童委員さんが、楽しく集まって身体を動かせないかという思いから、松山市社会福祉協議会と共同でラジオ体操を始められました。多くの地域住民が集まり、気持ちよく体操を行いました。休憩時には当センターの紹介をさせていただきました。参加者から「ラジオ体操は短時間だけど、これだけで十分に運動になった」等と感想がありました。今後も地域住民と介護予防に努めたいと思います。（岩崎）



ラジオ体操で寒さを吹き飛ばしました

各地で 認知症サポーター養成講座

1月19日、松山市文化・スポーツ振興財団24人に、ZOOMを使用した認知症サポーター養成講座を開催しました。参加者から「認知症への理解が深まった」等と感想がありました。認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「応援者」として、優しい地域づくりを一緒にしていきたいと思えます。

(好光)



オンラインで認知症サポーター養成講座が出来ます

また、2月15日にも和泉北の公民館で地域住民対象の認知症サポーター養成講座がありました。予定を上回る28人が参加。認知症の知識と関わり方を学びました。講座終了後に「ぜひ認知症ステップアップ講座も受けてみたい」などの声もあり、認知症への関心の高さが感じられました。講座を通して、地域住民で認知症の人を支える活動に繋がればと思えます。(松本)



認知症の人にも住みやすい地域を目指します

地域で 認知症 講話

2月6日、古川ふれあいセンターで、古川長寿会34人を対象に、認知症について講話。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。参加者の多くは、認知症への理解が深く、同地区では既にチームオレンジが始動しています。地域住民が担い手となって活動できる場が増えていくと良いと思えます。(杉本)



誰にとっても温かい地域づくりが進んでいます

西石井公民館でも、2月14日、認知症について初めての講話があり、認知症サポーター養成講座受講の前に、あらかじめ認知症の症状や対応の仕方を学びたいと、多くの参加者が集まりました。ここでも認知症への関心度は高く、認知症の人が少しでも住み慣れた地域で生活できる環境があることを嬉しく思いました。(児玉)



認知症の人を支えたい気持ちがうかがえます

第5回久谷地区総代会及び 地域活動連絡協議会

長らく続いていた旧丹波地域への路線バス運航が廃止になることを受け、同地域の住民らが「生活の足を奪われる」ことを危惧。これに対し松山市は、事前予約制の乗り合いタクシーの運行計画を先ほど発表しました。しかし、今までのバス運行に課題のあった「バス停まで遠く、不便を感じた」などの住民意見に配慮。乗り合いタクシーは、バス路線経路をそのまま運用せず、住民に寄り添った、住民の利便性を第1に考えた運行に変更したいと、1月10日にあった久谷地区総代会に出席した松山市都市整備部都市交通計画課が地区住民代表者方に説明を加えました。当センターからはセンターの業務等について紹介しました。（高須賀）



東方団地 介護予防教室

1月20日、東方団地集会所で、口腔と栄養をテーマに介護予防教室を開催。口腔について、壽川明音歯科衛生士（天山歯科クリニック）より「あなたの歯は健口ですか」と題して、歯磨きのアドバイスや口腔体操などについて講義。あわせて、門田優穂管理栄養士（松山市高齢福祉課）が、高齢者に不足しがちなたんぱく質の1日摂取量の目安や、献立を考える時のポイントについての講義がありました。分かりやすい写真やクイズがあり、楽しみながら学ぶことができました。（新家）



すぐにでも実行できる話が盛りだくさんでした

石井北小学校 福祉体験学習

2月14日、石井北小学校4年生を対象に、高齢者福祉体験学習を実施しました。「高齢になるとどのようなことが大変なのか」「認知症の人は多いのか」等、多くの質問がありました。実際に体験することで「優しくしてあげよう」と考えることができたようです。これからも思いやりの気持ちを大切にしてほしいと思います。

（坂本）



重りをつけて疑似体験しました

シェイクアウトえひめ

県民総ぐるみ地震防災訓練の一環として行われた「シェイクアウト」に参加しました。12月19日の午前11時から1分間、命を守る3動作「①まず低く②頭を守り③動かない」を実施。トルコ・シリア大地震のニュースに取り上げられていますが、南海トラフ地震などに備え、少しずつ訓練を積み重ねる必要性を感じた訓練でした。

（掛水）



皆さんはどのような備えをしていますか

令和4年度 第2回 ケアプラン研修会

1月19日、愛媛県生涯学習センターで、(株)アクティブサポート代表取締役の藤田健次氏を講師に「ケアプランの作成について～加算等の反映方法～」について研修会を開催しました。集まった石井、浮穴、久谷の各地区の居宅介護支援事業所の介護支援専門員26人は、熱心に聴講。今後の介護支援業務に活かしたいと話していました。(大北)



ケアプランについてさらに知識を深めました

認知症VR体験

1月25日、愛媛県在宅介護研修センター（松山市末広町甲9-1：089-914-0721）で、VR（仮想現実）を使用した認知症の体験に当センター職員4人が参加しました。VRの映像は、認知症の人が監修されており、日常生活の中の場面で、実際に見たり感じたりしている事をVRを通して体験しました。電車に乗るも降りる駅が分からなくなった時の不安感や、レビー小体型認知症の幻視など、監修した人の実体験がそのままVRに投影されていました。来年度もこの研修を行うとのことでしたので、ぜひ体験してみたいと思います。当センターでも参加していない職員にも声をかけたいと思います。(二宮)



VRはリアルな体験ができるためおすすめです

編集後記



今年の冬は強い寒波が到来し例年になく寒い冬でしたが、日々暖かくなり、梅が咲き桜の開花時期となってきましたね。この春以降には今まで世間を騒がせてきたコロナ感染の対策が緩和され、規制されていた地域活動が今後活発になっていくと思います。春の訪れと共に様々な活動を通して皆さんと元氣にお会いできたらと思っています。

(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