



No.88
2025
11.12 月号

発行：松山市地域包括支援センター石井・浮穴・久谷

包括だより

土居町ふれあいサロン 消費生活講座

10月14日、土居町ふれあいサロンで松山市消費生活講座を開催。前半は、消費生活普及啓発団体松山消費者四つ葉グループによる振り込め詐欺と還付金詐欺の寸劇。後半は、松山市消費生活センターより消費者被害に関する講義がありました。被害にあいやすい特殊詐欺や悪質商法の手口とその対策について教えていただき、皆さん口を揃えて「怖いね～」と何度も言われていました。悪質商法等による被害防止のために当センターでは啓発活動を今後も続けていきます。消費者トラブルのことで困っている方はひとりで悩まず消費者ホットラインの「188」にご相談ください。「188」（いやや!）と覚えてくださいね。（江原）



とても分かりやすい寸劇でした



特殊詐欺などに気をつけましょう

【消費生活相談窓口】
消費者ホットライン（全国共通）
188
松山市消費生活センター
089-948-6382



南高井町敬老会

敬老の日の前日9月14日、南高井病院の多目的ホールで開催された南高井町敬老会に参加しました。新型コロナウイルスの影響で、6年ぶりの開催となり、大きな会場で盛大にお祝いをしました。地域包括支援センターから3人が参加。当センターのご案内と脳トレのほか、体操や歌、ギター演奏などを通して共に楽しみました。これからもお元気でお過ごしください。

（大北）



会場は大盛り上がりで、笑顔あふれる時間でした



石井地区 サマーフェスティバル

8月23日、石井小学校グラウンドで「第4回石井地区サマーフェスティバル」が大々的に開催され、約3000人が楽しいひとときを過ごしました。前日の雨で延期が心配されましたが、当日は天候も回復。子どもたちのバルーンリリースから始まり、盆踊りや竹灯籠点灯、イルミネーションなどイベントが盛りだくさんでした。最後は約70種類の豪華景品が当たるお楽しみ抽選会が行われ、歓声があちこちから聞こえ盛り上がっていました。（和田）



厳しい暑さに負けないくらい、盛り上がりました

おちサロン

9月2日、越智分館にて当センター職員を講師に、介護保険や近隣の施設について説明を行いました。26人の参加があり、「介護保険の説明がわかりやすかった」「施設の種類の知れて良かった」などの感想があるなど、介護保険への関心の高さがうかがえました。より詳しい説明などが聞きたい人は、当センターへお問い合わせください。（松本）



これからも役立つ情報を提供していきます

古川ふれあいサロン

9月8日、古川ふれあいセンターで、順風会健診センターの松尾篤史フィットネスインストラクターを講師にお招きし、介護予防体操を実施。椅子に座ってのストレッチやボールを使った運動や、普段使っていない筋肉をほぐすことができました。参加者の中には家でも体操を実践したいとボールを購入された人もいました。今回の体操を、楽しみながら実践し、筋力低下を日頃から予防してほしいと思っています。

（岩崎）



皆さん体をしっかり動かせていました

天山ふれあいいきいきサロン

9月16日、天山分館で天山病院の大西竜輔理学療法士を講師にお招きし「筋肉だけに頼らない転倒予防」についての講演を開催しました。80歳以上の人の過半数にめまいやふらつきの症状があるということから、体のバランスを調整する耳石を鍛える運動を実施。また、眼球の動きが悪くなることも転倒の原因になるため、眼球を動かす運動も行いました。転倒には筋力低下だけではなく、耳と目も密接に関与していることに皆さん驚いており、集中して取り組まれていました。（和田）



普段から転倒には気を付けましょう

天山町防災訓練

9月7日、天赦苑で天山町防災訓練が開催されました。町内の班ごとに安否確認の方法を実践した後、松山南消防署の田畑消防司令補から防災用トイレや心肺蘇生法の説明を受けました。防災用トイレは1日あたり1人5回分の備蓄が必要で、災害時は「TKB48」というトイレ（T）・キッチン（K）・ベッド（B）を48時間以内に整備する必要があるということも紹介。災害が増えてきている中で、事前に備えておく必要性を強く感じました。（東）



トイレの凝固剤の吸水率に驚きました

子育てパパ&ママのための オンライン防災訓練

9月20日、古川ふれあいセンターでオンライン防災講座が開催。会場には6組の親子16人、オンラインでは30人が参加。もしもの場合に備え、乳幼児や児童のいる家庭特有の備蓄や適切な備えについて分かりやすい説明のほか、子どもによる簡単な防災ワークもありました。紙にかかれた避難リュックの中に、自分が入りたいものをぬり絵で表して、避難リュックのできる「防災ぬり絵」に興味深く熱心に取り組むなど、楽しく防災について学ぶことができました。（高須賀）



親子で防災への意識を高められました

高齢者虐待防止研修

9月9日、アトムケアサポートで虐待研修を実施。今回は居宅介護支援事業所に在籍のケアマネジャーから虐待の通報があった場合の対応方法を詳しく説明。「実際どのように動いたらいいのか、流れを掴むことができた」などの感想がありました。（奥）



今後も定期的実施していきます

高齢者ここから元気教室 フレイル測定会

松山市保健センター南部分室で9月29日、松山市保険給付・年金課主催でフレイル測定会が開催され30名が参加。オーラルフレイルの講話後に、姿勢チェック、体組成測定、血管年齢測定、ベジチェックなどのフレイル測定のほか血圧測定も実施。ご自身の身体の状態を知る良い機会になったと思います。



（杉本）フレイル予防していきましょう

久谷地区 フレイル予防教室

9月26日、第2回フレイル予防教室を東方団地集会所で開催。今回は体組成などの測定で低栄養チェックを行いました。また、栄養・食事について株式会社ハッピーファーマシー清水さゆり管理栄養士による講話もあり、食事に鰹節やきな粉などを少し足すと不足しがちなたんぱく質を補えるとアドバイス。参加者からも実践してみたいとの声がありました。

（新家）



食事にも気をつけましょう

令和7年度 第2回 一人ケアマネの会

9月18日、当センター会議室で一人ケアマネの会を開催。一人ケアマネの事業所自体が減少し、参加者は4人と少数でしたが、業務効率化のためのデータ連携システムやAIの活用についての話で盛り上がりました。次年度は更に参加人数が減る見通しのため、実施方法の見直しを検討したいと思っています。（好光）



情報交換ができました

令和7年度 第1回 事例検討会

9月19日、愛媛県生涯学習センターで令和7年度第1回事例検討会を開催。地域の居宅介護支援事業所や地域密着型サービス事業所などケアマネジャー47人で『認知症のある人が体調を少しでも良くし、自宅で今の生活を続けていく為に優先すべきことは何か』についての事例検討をしました。「医療からの助言は必須、地域住民との関りを強みにする、本人の側面を深掘りして違う視点からアプローチする」などの意見が出ました。検討会を通し、体の変化や生活状況が変わっていくご利用者に、日々寄り添うために試行錯誤している現状が伝わってきました。（掛水）



よりよい支援を目指していきます

チームコオヨオ

8月22日、9月19日とチームコオヨオを開催。9月は世界アルツハイマー月間となっており、9月の月間に向けてチームコオヨオで展示品を作成しました。12月7日には、当センター敷地内で開催の農業祭で、認知症の啓発を中心とした出張相談を予定しています。「認知症に関する情報が欲しい」「物忘れが出てきて不安」など思われている方がおられましたら、ぜひお越しください。（浅香）



皆で楽しく作成しました



作成した展示品を松山市役所へ展示しました

編集後記



近年、特に今夏は暑い日が長く、秋はとても短かったように感じます。旬の野菜や果物も収穫量が減ったり、食べられる期間が短かったりと楽しみにしていた旬ものを逃しがちになっています。暑い夏と寒い冬の間に、暖かい春と涼しい秋があることで私たちの心身はうまくコントロールされています。この流れが乱れると体調を崩します。今年もあとわずか。皆様のご健康をお祈りします。（二宮）

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