



No.87
2025
9.10 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

令和7年度 石井地区まちづくり協議会 福祉講座

7月3日、石井支所大会議室であった石井地区まちづくり協議会主催の福祉講座に参加しました。「住み慣れた地域で安心して生ききるために～笑顔とありがとうのあふれる故郷～」と題して、広域隣保活動相談員の近藤誠氏の講演を受講。自立支援や尊厳死、長生の秘訣など体験談をもとにした内容でした。中でも「認められたい、誉められたい、人の役に立ちたい」と心の中心に「三匹のたい」がいるという話が印象的でした。今後仕事で、またプライベートでも活かされるよう、意識していきたいと思います。（坂本）



一生懸命メモを取り、質問も多くありました



会場とオンライン合わせて220人を超える参加者

フレイル予防教室 ＝久谷地区＝

7月25日、東方団地集会所で1回目のフレイル予防教室を開催しました。前半は松山市保険給付・年金課の花崎保健師より「久谷地区の高齢者の健康課題」について、後半は株式会社ハッピーファーマシーの植田早帆歯科衛生士より「オーラルフレイル予防」について講演。参加者から「テンポよく楽しく聞けた」など好評でした。久谷地区は心不全・脳血管疾患・糖尿病で受診している人の割合が高くなっていることから、健康・介護予防の意識づけを目的に、今年度は東方団地集会所で全3回フレイル予防教室を開催する予定です。2回目は9月26日「栄養」、3回目は11月28日「運動」がテーマです。興味のある方は是非ご参加ください。（杉本）



普段の生活から健康を意識していきましょう

防災訓練 ＝古川＝

6月21日、古川集会所グラウンドで防災訓練が開催されました。暑い中、約80人が参加。トイレの組み立て体験、天ぷら油の消火訓練、ロープの結び方訓練、起震車体験が行われました。トイレの組み立て体験では、実際に簡易トイレを組み立て、尿に見立てた水を入れ、凝固剤でどのくらい固まるか、またその後の処理をどうするかまで行うことができました。災害に備え、とても良い経験になったと思います。

(高須賀)



様々な訓練に、皆さん真剣に取り組まれていました

ポピーサロン ＝東方町＝

7月9日、東方町の集会所でポピーサロンの参加者を対象に介護保険制度に関する講話を行いました。今回は、介護保険サービスについて詳しく説明しました。参加者は通所介護や福祉用具の貸与、住宅改修等のサービスに興味津々で、質問や意見が多くあり、知識を深める良い機会になったのではないかと感じました。次回は9月に施設サービスについて講話予定です。参加者の皆様にとって実になる情報を提供できるよう準備し、地域の方々と交流していきたいと思います。

(和田)



これからも役立つ情報を提供できればと思います

令和7年度 第2回 石井公民館 女性学級

7月18日、石井公民館女性学級の参加者38人を対象に、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、健康づくりを目的としたストレッチや体操、脳トレなどを行いました。椅子に座ってできる内容で、無理なくしっかり身体を動かすことができました。

(江原)



日々身体を動かし、健康を維持しましょう

出張相談 ＝イオンスタイル松山＝

7月15日、イオンスタイル松山で出張相談を実施し、合計22人の来場がありました。今回はイオン薬局より、自動血圧計と血管年齢測定器の貸出にご協力をいただき、高齢者と家族の方々が自ら計測。あわせて、健康チェックや生活相談も行いました。来場された約半数は石井地区以外にお住いの方でしたが、松山市の機関として地域包括支援センターを知っていただく良い機会になったと思います。今後も石井・浮穴・久谷地区各所で出張相談を継続していく予定です。見かけた際は是非ご来場ください。

(好光)



お気軽にお立ち寄りください

チームコオヨオ

認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりの活動として『チームコオヨオ』があり、毎月第3金曜日に開催しています。メンバーの希望で、株式会社ハッピーファーマシーに講師をお願いしました。6月20日は、清水さゆり管理栄養士より「認知症予防のお食事」について講演いただき、血管年齢測定器や野菜摂取度測定器、骨健康度・骨密度測定器でそれぞれ自身の健康について測定しました。「思ったより血管年齢が若かった」「野菜をもっと取らないといけないことが分かった」など参加者から好評でした。7月18日は、佐川禎朗薬剤師より「お薬についてもっと知ろう」と題して講演いただきました。内服時間の認識に間違いがないかの確認や、飲み忘れの対処方法など学ぶことができました。参加者からも多くの質問があり、特に就寝前服薬について気にされている人が多く、「おおよそ30分前」を目安とすることを教えてもらい「大変勉強になった」との意見が多かったです。今後も、チームコオヨオのメンバーと一緒に、笑顔あふれる楽しい時間を作っていきたいと思います。ご興味がございましたら是非ご参加ください。（浅香）



6月20日 測定器で測っている様子です



7月18日 大変分かりやすい講演でした

令和7年度 第1回 一人ケアマネの会

6月19日、当センター会議室で、令和7年度第1回一人ケアマネの会を開催しました。居宅介護支援事業所に一人で所属しているケアマネジャー4人が参加。今回はフリートークとし、日頃の悩みなどを共有しました。利用者様のことや事業所運営のことなど、一人ケアマネならではの幅広い話題で盛り上がりました。今後も継続開催し、ケアマネジャー同士の交流を続けていきます。（岩崎）



一人で悩まず、みんなで解決していきましょう

令和7年度 第1回 ケアプラン研修会

7月15日、生涯学習センターにて令和7年度第1回ケアプラン研修会を開催しました。当センターの大北主任介護支援専門員が講師となり、アドバイザーに松山市役所長寿福祉課の矢川主任介護支援専門員を迎え、「介護予防サービス・支援計画書」についての講義を行いました。参加者からは「プラン作成時に考えるポイントが明確になり大変勉強になった」などの感想があり、今後の業務に活かしてほしいと思います。（渡部）



今後もより良いプランを作成していきます

所内研修 避難所運営ゲーム HUG

当センターでは毎月1回、職員に必要な知識・スキルを身につけることなどを目的に所内研修や事例検討を行っています。8月15日は「防災」をテーマに、松山市防災危機管理部市民防災安全課の竹場氏と中山氏を講師にお招きして、「避難所運営ゲームHUG」を行いました。「避難所運営ゲームHUG」は、災害時に避難所で起こりうる様々な状況にどう対応するか話し合うことで、避難所運営を実践的に疑似体験することができます。参加者は、「平常時から顔の見える関係づくりをしておくことが重要」「どんどんやってくる避難者への対応が難しかった」などの感想がありました。また、講師から「避難所に行かなくてもいい準備が必要」という助言もあり、普段から防災に取り組む重要性を改めて感じました。（松本）



情報を随時掲示していきます



教室や校庭をどう使っていくか考えます

避難者カード
イベントカード
合計250枚を
60分間で次々
対応しました！



スペースが次々と避難者で埋まっていき、部屋割りが難しかったです



編集後記



夏は暑すぎてエアコンの冷房が必需になっていますが、中には苦手な人もいます。私もその一人です。エアコンの快適さがある反面、その部屋から出た温度差に不快感を覚えるのです。「涼」の取り方は人それぞれだと思いますが、自分に合った「涼」の取り方を見つけられるといいですね。まだまだ暑さは続くそうですが、熱中症には十分に気をつけてください。（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