



No.77  
2024  
1.2月号

# 包括だより

## 令和5年度 松山市総合防災訓練 南海トラフ地震に備え「顔の見える関係づくり」へ

「震度7（マグニチュード9.0）の巨大地震発生。石井地区の家屋が倒壊し人的被害多数。ライフラインも寸断し生活が大きく混乱した」と想定した松山市総合防災訓練が10月29日、南中学校グラウンドと同校体育館で開催されました。訓練は消防署や自衛隊らが主導。道路障害物撤去、災害廃棄物処理、緊急支援物資搬送、消火・搬出・救護などの各訓練に、こども達を含む地域住民のほか、防災関係機関や民間協力団体など大勢が参加。「避難」はとてもシンプルで簡単な対策と言われていますが、とても勇気のいる決断です。改めて、災害への備え、そして、なにより住民同士の「顔の見える関係づくり」の大切さを知る良い機会でした。

（高須賀）



有事の協力体制は日頃の関係づくりが大切です



自衛隊等による炊き出し訓練がありました

### 松山市役所 認知症サポーター養成講座

11月10日、松山市役所で認知症サポーター養成講座を開催しました。約100人の松山市民、松山市役所職員が参加。認知症について正しい知識を学んだり、声かけ訓練を行いました。認知症は、何も分からなくなって家族のことも忘れてしまう等、マイナスイメージを持っている人が多いと思いますが、早期発見、服薬、周囲からのサポートで、認知症症状の進行を遅らせたり緩和できる病気です。受講者からは「認知症の家族のことを近所に話す勇気もらった。」と感想がありました。認知症サポーターのちょっとした声かけや気遣いが「認知症になっても、この町であれば大丈夫。」と思えるような町づくりに繋がります。（新家）



緊張しながらも声かけ訓練を行いました

## 特殊詐欺防止 声かけ訓練

松山市消費者見守りネットワークの啓発活動として、10月26日にイオンスタイル松山で行われた特殊詐欺防止のための声かけ訓練に参加。還付金詐欺を想定し、石井東と石井西地区の社会福祉協議会協力会員が詐欺の被害者役、警察官が犯人役を演じ、通話しながらATMを操作。被害に遭っているかもしれない人への声かけと警察に通報する訓練を実施。参加者からは「店内の様々な騒音で声が聞きづらく詐欺の電話かどうか判断しにくい。」と感想がありました。（松本）



プリペイドカードの架空請求詐欺の周知もありました

## 医療と介護の連携 講話 = 古川長寿会 =

11月6日、古川ふれあいセンターで、「住み慣れた地域で暮らしていくための医療と介護」と題した講話が開催されました。松山市や石井地区の高齢化の状況、地域包括ケアシステムの必要性等を学び、「人生会議」の動画を視聴しました。「人生会議」とは、もしもの時の為に自らが望む医療やケアについて前もって考え、家族・医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有して取り組む事です。今後の事を考えるきっかけになればと思います。（渡部）



素敵な人生を送るために人生会議をしてみませんか

## リハビリ講習会 = 一の宮 =

11月27日、一の宮団地集会所で、天山病院の高須賀理学療法士を講師に迎え、リハビリ講習会が開催されました。リハビリとは何か、医療保険と介護保険のリハビリの違い等の講義の後、肩こり予防・症状緩和に効果があるリハビリを実践。参加者からは「肩の張りが少し楽になった。毎日続けることが大切とのこと。できる範囲で続けたい。」と、運動の大切さを実感していました。（篠原）



生活の中で運動を取り入れていきませんか

## フレイル予防体操教室 = 天山・今在家 =

10月24日に天山分館、12月5日に今在家集会所で、フレイル予防体操教室を開催。ボール体操や、音楽に合わせ座ったまま行う有酸素運動等を実施しました。これからも一緒に体操を続けていきましょう。（児玉）



約60分間の体操を行いました



身体を動かして心身ともに健康になりましょう

## 出張相談

下記の6か所で、出張相談を開催しました。血圧測定や介護相談を実施。その中でも、JA松山市高井出張所では初めての開催でした。また、石井地区農業祭はコロナ禍を経ての開催で大盛況でした。（岩崎）



10月18日 サンイマート森松店



10月29日 秋のフェスタ（久谷）



11月12日 石井ふれあい広場



11月16日 JA松山市高井出張所



12月3日 石井地区農業祭



12月10日 天山ふれあい広場

## 家族介護教室

家族介護教室を開催しました。健康長寿を目指して、栄養や運動、今後利用できそうな制度等について知識を深めていただくことができました。（江原）

テーマ：フレイル予防  
講師：門田優穂管理栄養士  
（松山市役所高齢福祉課）



10月17日 津吉町

テーマ：転倒予防  
講師：大西竜輔理学療法士  
（天山病院）



10月24日 北土居

テーマ：実用的な介護  
講師：定松史倫福祉用具プランナー  
（アトム商事）



11月24日 浮穴地区

## 令和5年度 第2回 石井西・石井東 椿カフェ

11月15日に石井西、22日には石井東の民生児童委員とケアマネジャーが、石井支所2階会議室で椿カフェを開催。「何でも座談会」と題したこの交流会に参加者は「それぞれの活動内容や困りごとが分かって、いい時間となった。」等の感想がありました。（奥）



11月15日 石井西



11月22日 石井東

## 令和5年度 第2回 ケアマネ交流会

当センター会議室で11月16日石井地区、21日には浮穴・久谷地区の第2回ケアマネ交流会を開催しました。この会は居宅介護支援事業所に所属の主任介護支援専門員6人がリーダーとなって、包括職員と一緒に企画しています。今回は「社会資源の情報共有、情報交換」と題し、参加者同士が求める情報のマッチングの場として有意義な会の1つです。ゴミ出し支援や集まりの場について、それぞれの介護保険事業所の特色等、有益な情報を得ることができました。（掛水）



得た情報を日頃の業務に活かします

## 令和5年度 第2回 ケアプラン研修会

12月13日、生涯学習センターで、石井・浮穴・久谷地区にある居宅介護支援事業所の介護支援専門員を対象に、第2回ケアプラン研修会を実施しました。株式会社アクティブサポートの藤田健次先生を講師に迎え、「LIFEの活用」という科学的介護についての講義と、グループワークによる事例検討を実施。科学的介護とは、自立支援と重症化防止を進める介護のことで、今後の課題の1つとして続けて検討する必要性を感じました。（大北）



介護保険も時代に合わせた制度に変わっていています

### 編集後記



明けましておめでとうございます。昨年は私事ではありますが、健康で大過のない日常生活が大切という視点を忘れていたと気づかされる年となりました。今年は平穏な日常を楽しんで過ごすことを大切にしていきたいと思えます。その為にも日々の利用者様との接し方や家族との接し方にも穏やかな対応をしていきたいと思えます。（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