



No.82  
2024  
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

## 有事に備えて、地域で取り組む防災 ～ 防災訓練に参加しました！ ～

### = 天山 =

9月8日、アトムグループの天赦苑で、令和6年度天山町防災訓練が開催されました。参加者は3班に分かれ、ダンボール簡易ベッド組み立て訓練、消火器訓練、救命措置訓練（心肺蘇生・AED）、避難所開設や設営計画・感染症対策の説明等があり、想定を上回る約90人の参加者は真剣に取り組まれており、防災意識の高さを感じました。（松本）



ベッドは簡単に組み立てられ、丈夫で机にもなります



天赦苑は避難場所に設定されています

### = 北土居 =

9月8日、北土居分館で、防災訓練が開催され、関係者含め81人が参加しました。5つのグループに分かれ、AED体験や土嚢づくり等を体験。理解を深めました。家族で参加されている人もおられ、自分が住んでいる地域の防災について知ることはとても大切だと思いました。（杉本）



作った土嚢は地域で保管されます



松山市から給水車が来てくれました

## 石井地区 サマーフェスティバル

8月17日、石井公民館主催の石井地区サマーフェスティバルがあり、今年も当センターから保健師が救護班として参加しました。約3000人の来場者があり、水軍太鼓の演奏やフラダンスのほか、屋台出店もあり大変盛況。地域交流を楽しむことができました。大きな事故や体調不良者が出ることなく楽しいひとときを過ごすことができました。（好光）



楽しい夏のひと時を過ごすことができました

## 古川ふれあいサロン

9月9日、古川ふれあいサロンで、松尾篤史フィットネスインストラクター（順風会健診センター）を講師にお招きした介護予防体操が開催されました。椅子に座ってのストレッチやボールを使った運動で普段あまり使っていない肩や背中周りを中心に動かしていきましました。高齢の人でも無理なく身体を動かされていました。（二宮）



みなさんと一緒にいい汗をかくことができました

## 福祉学習講座 ＝ 久谷 ＝

9月24日、荏原公民館で、福祉学習講座が開催されました。講師の堀内茜里薬剤師（ハッピー薬局室町店）より、「薬と健康について」をテーマに、薬の飲み方や飲み合わせについて詳しくお話がありました。飲み合わせについて、薬によっては夏みかんは駄目だが温州みかんは問題がないとか、同じみかんでも種類によっては、良い場合と良くない場合があることなどを知ることができました。（奥）



日頃の疑問が解消されて有意義な時間となりました

## 居相サロン

9月24日、居相サロンの参加者30人を対象に、当センターが講師となり、介護保険制度についての講話を、居相集会所で実施。松山市発行の介護保険のパンフレットを基に、申請の流れや料金の概要、サービスについての説明を行いました。相談から介護申請までの手続きの流れをデモンストレーションで示し、実際の相談の様子を見てもらいました。より詳しく知りたい人は、当センターまでご相談ください。（大北）



介護保険制度に関していつでもご相談ください

## 出前教養講座

= 高齢クラブ東方団地悠友会 =

9月28日、東方団地集会所で、高齢クラブ東方団地悠友会の出前教養講座を開催。松山市の介護保険パンフレットを用いて、介護保険について説明をしました。「介護保険料は払っているが、どのような時に使うのか」「申請方法を知りたい」などの質問がありました。生活での困りごとや介護保険について知りたい時は、遠慮なく地域包括支援センターへご相談ください。

(掛水)



介護保険について真剣に聞いていただきました

## 福祉体験学習

= 荏原小学校 =

9月19日、荏原小学校4年生を対象に福祉体験学習を実施。高齢者の身体と心の変化について学習しました。高齢者の身体状況を体験できる装具を身に着け、階段昇降やペットボトルを袋に入れ持ち運んだり、小銭を取り出す等の細かい動作が難しくなる体験をしてもらいました。今回学んだ高齢者への優しい関わり方を高齢者と出会った時にぜひ活かしてほしいと思います。

(新家)



一生懸命に取り組んでいました

## 認知症サポーターステップアップ講座

= チームコオヨオ =

9月20日、チームコオヨオで、愛媛県認知症ケア専門士会の河本圭仁会長による認知症サポーターステップアップ講座を開催。認知症の症状や認知症になった人の気持ち、接し方等について、介護経験に基づくエピソードを交えながら、わかりやすく説明していただきました。参加者からは、「自分の常識や都合にとらわれず、寄り添うことが大切だと学んだ」「現場の方の声を聞くことができ良かった」等の感想がありました。今後も様々な活動に取り組み、認知症になっても住みやすい地域づくりをしていきたいと思ひます。(篠原)



認知症への理解の輪を一緒に広げていきましょう

## 家族介護教室

= 西野町 =

9月25日、西野公民館で、当センター主催の家族介護教室を、住み慣れた地域で暮らしていくための医療と介護をテーマに開催しました。参加者からは「特に人生会議について興味深かった」と感想をいただきました。改めて人生を振り返ることで、これから大切にしていきたいことや実践したいこと等、新たな発見ができるかもしれません。『その人らしさ』を大切に、人生を見直す時間を作ってみませんか？(安永)



人生会議について厚労省作成のDVDを鑑賞しました

## 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しました。居宅介護支援事業所に一人だけ在籍しているケアマネジャーのことを一人ケアマネと呼んでいます。今年度2回目の開催となり、一人ケアマネが抱える問題や日常業務の事、介護保険制度について、社会資源の情報など様々な意見交換が出来たと思います。今後も継続して開催し、定期的にケアマネジャーの交流ができるようにしていきたいと思います。（渡部）



利用者のよりよい暮らしのために定期的な情報交換は大切です

## 高齢者虐待防止研修 実施

介護保険法上、要介護施設の職員等は、高齢者虐待防止の推進を図る義務があることから、9月3日、アトムケアサポート（居宅介護支援事業所）で、10月11日には老人保健施設れんげ荘で、当センターの職員が講師となり、虐待防止のための研修を開催。基本的な知識や虐待の事例、虐待の予防方法等についてお伝えしました。私たちは高齢者が安心して生活できるよう、日々勉学に励み、サービスの質の向上に努めています。（岩崎）



適切な介護支援のため、研修を通してスキルアップしています

## 編集後記



台所を預かる主婦として、野菜の高騰に頭を悩ませる今日この頃。何とかせねばと、狭い庭とプランターに家族3人が食べるだけの野菜を植えました。冬と言えば鍋、鍋と言えば白菜、水菜、大根、春菊と簡単に作れるものばかりですが、水やりをして、毎朝バツタに食べられていないか確認してから出勤するのが日課になりました。大きく成長するのを楽しみに、仕事も頑張れそうな気がしています。（高須賀）

### 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