



No.92
2026
7.8 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

和泉南の双葉会で介護予防教室が始動しました！

5月30日、和泉南分館で地域住民20人を対象に、体操の介護予防教室体験会を開催。順風会健診センターの松末優健康運動指導士を講師に招き、背骨の働きについて学びながら、ゆっくりと身体を動かすストレッチや、ボール体操を実施。この教室は、当センターが「地域の健康づくり」を目的に取り組んでいる事業のひとつです。体験会には、多くの地域住民が参加してくださり、健康への意識が大変高いことが分かりました。6月12日から正式に介護予防教室として月1回、高齢クラブ双葉会で開催する予定です。無理なく運動を続けながら健康維持ができるようにしていきましょう。ご参加お待ちしております。

(安永)



ボール体操をしている様子です



手先の運動を行い、脳へも刺激を与えています

水害から地域を守ろう！ 梅雨入り前に樋門点検

国土交通省松山河川国道事務所重信川出張所より、松山市農林水産施設整備課を通して森松水利組合に依頼があり、5月20日に樋門・樋管の履行確認を実施。森松町から森田組合長を中心に、組合員17人と浮穴公民館3人が一斉点検に立ち合いました。梅雨入り前に正常に水が流れるか、ゲートが開くか等、年1回点検しています。事前に組合の皆さんが草木の掃除等行い、スムーズに点検できるように準備しています。日頃から地域の安全のために活動されています。（江原）



須先樋門、立石樋管、森松悪水樋管を点検



水害等が起こらないように安全を守っています

誤嚥性肺炎予防の大切さ学ぶ 古川ふれあいサロン

5月11日、古川ふれあいセンターで、健康講話を開催。47人が参加しました。今回は天山病院の花山言語聴覚士を講師に迎え、誤嚥性肺炎予防と、今日からできるトレーニングについて講話をしていただきました。実際にコップの水を飲んで喉の機能チェックや、予防に役立つ口腔体操の実践もあり、参加者は熱心に耳を傾けていました。お口のフレイル予防には会話の大切さや、口の中の衛生を保つことなど、改めて学ぶことができました。（好光）



日頃から口腔ケアを心がけましょう

「心不全」日ごろの管理が大切 おちサロンで勉強会

5月12日、越智分館で健康講話を開催。23人が参加しました。今回は天山病院の叶義将理学療法士を講師に迎え、「心不全と予防」をテーマに、心臓の役割や心不全の病態と予防等についてわかりやすく説明していただき、とても好評でした。現在松山市には、公民館等をはじめ600か所以上にもしもの備えとして、AEDが設置されています。松山市の公式LINEで、AEDの設置場所が確認できるので、ぜひご利用ください。（杉本）



身体や呼吸の状態に気をつけましょう

「認知症」 キッズサポーター活躍を期待

6月4日、石井東小学校の4年生143人を対象に、認知症サポーター養成講座を開催。認知症の人への声の掛け方等を学びました。児童たちは真剣にメモを取り、元気よく発表もしてくれました。声掛け体験では、初めは緊張していましたが、積極的に優しく声掛けをすることができていました。認知症は誰もがなる可能性があります。将来認知症になっても地域で自分らしく暮らすことができるよう、優しい気持ちを持ったキッズサポーターの活躍が期待されています。（和田）



とても真剣に取り組んでいました

「認知症」を知ろう！ 浮穴小学校でも講座

6月12日、浮穴小学校の4年生91人を対象に、認知症サポーター養成講座を開催。浮穴地区まちづくり協議会の全面協力の元、民生児童委員協議会、高齢クラブ、真光園、株式会社よんやく、松山南警察署浮穴駐在所、松山市社会福祉協議会、当センターが参加。「認知症を知ろう」と題しての講義や、地域の人々が認知症高齢者役になり、声掛け訓練も行いました。児童らは声掛けに戸惑うこともありましたが、「優しく接するようにしたい」などの前向きな感想がありました。（二宮）



それぞれ協力しながら声掛けができました

「チームオレンジ」コオヨオで開催

4月17日、5月15日に人形のコオヨオ店舗でチームオレンジを開催。今年度は4月からの開催となり、久しぶりの再開に笑顔あふれる時間となりました。5月には、脳トレも兼ねて折り紙でメダルを作成。今後も認知症の講座や脳トレ等実施予定です。ぜひ皆さんお誘いあってご参加ください。

(浅香)



ギター演奏に合わせてみんなで歌いました



折り紙でメダルを作りました

地域住民らが ミニ講座・座談会

4月27日、グループホームかがやきで、第3回認知症カフェcaféかがやきを開催。入居者、地域住民、民生委員等、28人が参加。前半30分はレクリエーション、後半30分はミニ講座と座談会を実施。とても賑わいました。今後も2か月に1回程度定期的に開催予定です。認知症サポーターステップアップ講座を夏頃に開催したいと考えています。秋頃にはチームオレンジとして正式な立ち上げを目指しています。

(篠原)



笑顔あふれる時間となり、大変盛り上がりました

なんでも出張相談で 健康意識高める

5月28日、サニーマート森松店で出張相談を開催。血圧測定や握力測定なども、同時に行いました。参加者からは「血圧や握力を測ることがないので参考になった」

「今後、困った時に相談するところを知ることができて良かった」などの声がありました。今後も色々な場所出張相談を開催する予定です。お気軽にお立ち寄りください。

(渡部)



当センターは高齢者の「なんでも相談所」です

愛りバー活動20年！ 地域みんなで川をきれいに

5月30日、晴天の中アトムグループの職員や、地域住民ら約70人が参加し、天山・東石井・福音寺に流れる川附川の清掃を実施。今回は、川の中の清掃も行いました。昔に比べ、プラスチックや空き缶ゴミは減っていましたが、天山保育園裏の側溝には土や雑草が多く、ゴミ袋がいっぱいになりました。川沿いは、「福祉ロード」と名付けられた散歩コースがあり、きれいに整備することができました。天山や東石井の地域住民と取り組んできた愛りバー・サポーター活動も今年で20年。これらも継続して、自然豊かなこの地域を住民の皆さんと一緒に守っていきたいと思います。

(高須賀)



みなさんの協力で綺麗にすることができました

地域の主任ケアマネが勉強会 得たノウハウを住民支援向上へ

4月23日、愛媛県生涯学習センターで、令和8年度第1回主任ケアマネの会を開催。主任介護支援専門員には、「地域包括ケアシステムの構築をする」という役割があり、今年度は、地域の主任介護支援専門員が主導で活動する計画を立て、参加できる人を募りました。今回から、参加者を3グループに分け、それぞれのグループで、活動内容や準備等を相談。日頃から、介護支援専門員が困っていることを少しでも解決に繋がるヒントはないか等、活発な話し合いが行われました。今後、各グループ主導で地域の介護支援専門員のスキルを高めていける活動として、計3回の研修を予定しています。（掛水）



地域の介護支援専門員の力になれるよう取り組みます



研修の内容について話し合いました

令和8年度 第1回 介護サービス事業者連絡会

5月26日、愛媛県生涯学習センターで、令和8年度第1回サービス事業者連絡会を開催。石井・浮穴・久谷地区のサービス事業者の職員64人が参加しました。今回は「石井・浮穴・久谷地区にある介護サービス事業所を知ろう」をテーマに、12事業所がそれぞれのサービス内容や特徴等について紹介しました。参加者からは「多くの事業所を知ることができて良かった」「また開催してほしい」等の声があり、大変貴重な時間となりました。（谷本）



それぞれの事業所の特徴など知ることができました

編集後記



暑くなってくると、冷たいものを食べたくなります。私はチョコミント味のアイスが好きなので、ラインナップが増える夏を毎年楽しみにしています。しかし、年々暑くなる気温に、身体がついていきません。水分摂取、日傘、クーラー、様々な物を駆使して熱中症対策をしっかりとしていきたいです。皆様もお気をつけください。（東）

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