



No.89
2026
1.2 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

第40回 石井地区農業祭

12月7日、松山市農協石井センターで石井地区農業祭が開催。朝から大勢の客が来場。新鮮な野菜や果物等買い求めていました。特に毎年恒例のくじ付き餅まきは大盛り上がりで、笑顔あふれるひとときでした。当センターのブースでは、事業の1つに地域支援・ケア向上事業があり、その中の1つ「認知症に特化した相談ブース」を設置しました。認知症を身近に感じている人が多く、病院受診や家族の認知機能低下などの悩みが多数寄せられました。認知症になってもみんなで支えあえる地域づくりができるよう、今後も地域住民と一緒に啓発活動をしていきます。（浅香）



たくさんの方にお立ち寄りいただきました



脳トレ等、認知症予防に取り組みました



恒例の餅まきは大盛り上がりです

消費者見守りネットワーク in イオスタイル松山

11月18日にイオスタイル松山で、松山市消費者見守りネットワークの啓発活動「還付金詐欺を防ぐための訓練」に参加。ATMへ誘導し送金することを防ぐため、実際に電話をしながらATMを操作している人に声をかけて詐欺を事前に防止するシナリオのもと行いました。地域や関係機関とのつながりや、「自分は詐欺にはあわない」と思うのではなく「自分も詐欺にあうかもしれない」という意識を持ってもらうことなどの大切さを学びました。当センターでも、防犯意識を高めてもらえるよう周知していきます。（坂本）



松山市でも特殊詐欺の被害は増加しています

認知症サポーター養成講座

各所からの依頼で、認知症サポーター養成講座を実施しました。まずは認知症について正しく理解していただき、困っている人がいたらどう手助けしよう、今できることは何かないだろうか等、今後のことについて考える時間となりました。講座を通して、新しい認知症観「認知症になってからも、希望をもって、自分らしく暮らし続けることができるという考え方」を広めていきます。（江原）



10月20日 椿小学校



11月7日 石井小学校



11月12日 松山市役所



12月12日 養護老人ホーム 江南荘

福祉体験学習

10月23日に荏原小学校、12月12日に南中学校で福祉体験学習を実施。重りを付けての階段昇降や、軍手を付けての手作業など、高齢者疑似体験を行いました。最近では、三世帯同居のご家庭は少なくなってきたおり、高齢者と関わる機会も減っていると思います。年末年始に、おじいちゃん・おばあちゃんと会うことや、普段の生活の中でお話することがあれば、今回の経験を生かして関わってもらえたらと思います。（東）



積極的に取り組むことができていました

津吉町高齢クラブ

10月16日、津吉町分館で「住み慣れた地域で暮らしていくための医療と介護」をテーマに講義を開催。松山市と久谷地区での高齢化の現状やその比較、地域包括ケアシステムについての説明のほか、人生会議の動画を視聴してもらいました。参加者からは、「良い勉強になった」「今後の事を改めて考えるきっかけになった」などの感想を頂きました。普段、これからの人生について考える機会は少ないと思いますが、どう生きたいか、考えてみてはいかがでしょうか。（渡部）



自分の価値観を大切な人と共有しましょう

令和7年度 第2回 ケアプラン研修会

12月11日、愛媛県生涯学習センターで、石井・浮穴・久谷地区の介護支援専門員を対象に、ケアプラン研修会を開催。訪問看護ステーションあかりばの浅野真有氏と新家勇希氏を講師にお招きし「がん末期患者の在宅支援について」をテーマにした講話がありました。医療保険と介護保険の違いや、デスカンファレンスの事例をもとに訪問看護師の目線から介護支援専門員との連携の重要性について学びました。今後のよりよいサービス提供に向けて、活かしていけたらと思います。（和田）



学びを地域に還元していきます

久谷地区 フレイル予防教室

11月28日、東方団地集会所で今年度全3回予定の久谷地区フレイル予防教室最終回を開催。15名が参加しました。今回のテーマは「運動」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、ボール体操などを行いました。また、第2回に参加された人には、実施したアンケートをもとにそれぞれの栄養アセスメント・アドバイスシートをお渡ししました。フレイル予防は「社会参加」「食習慣」「運動」の3本柱です。今後も家族や友人、地域の仲間と交流を持ちながら、フレイルを予防していきましょう。（松本）



日々の生活でもフレイルを意識しましょう

家族介護教室 = 上野団地 =

10月24日、上野団地集会所で家族介護教室を開催。30名が参加されました。講師に愛媛県在宅介護研修センター金田由美子氏をお招きし、「認知症の理解と関わり方」について分かりやすく説明をしていただきました。参加者からは「わかりやすい話で、ためになった」「生活習慣病に気を付けないといけないと思った」などの感想がありました。（奥）



具体的に学びました

浮穴・久谷地区 椿カフェ

10月21日、愛媛県生涯学習センターで浮穴・久谷地区椿カフェを開催。一般社団法人スキルドエヒメの亀岡さちこ氏を講師に招き「新しい出会い・対話を楽しもう！～みんなちがってみんないい～」というテーマで、相手と円滑にコミュニケーションを図る方法や、多様な考え方を受け入れる大切さなどを学びました。参加者からは、「普段話す機会がない方と楽しく交流ができてよかった」等の感想がありました。今後も、顔の見える関係づくりを続けていきたいと思います。（篠原）



相互理解を深めました

石井西地区 椿カフェ

11月20日、石井支所の大会議室で石井西地区椿カフェを開催しました。松山市防災危機管理部市民防災安全課の竹場登氏を講師にお招きし、避難所運営ゲーム「HUG」を行いました。避難所運営を疑似体験し、参加者からは、「避難所での役割分担の大切さや避難者の事情を考慮した運営の難しさを感じた」などの感想がありました。（岩崎）



とても盛り上がっていました

出張相談 in JA松山市高井出張所

11月19日、JA松山市高井出張所で出張相談を開催。今回は松山市保険給付・年金課と、公益財団法人松山市文化・スポーツ振興団体の協力を得て、血圧測定と握力測定に加え、フレイルチェックや足趾力測定、体組成測定も実施しました。体組成測定では身体の部位ごとの筋肉量や脂肪量が数値化され、自分の身体の状態を知る良い機会になったと思います。（杉本）



たくさんの方が測定しました

地域での出張相談

10月から12月にかけては地域での活動が増えています。今年も各所で出張相談を開催し、血圧と握力の測定も行いました。今後も様々な相談に対応していきたいと思っています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。（二宮）



10月26日 秋のフェスタ（久谷）



10月30日 フジ古川椿店



11月9日 石井地区ふれあい広場



11月29日 南高井文化祭



12月14日 天山ふれあい広場

みなさん健康診査を受けていますか？

後期高齢者医療の被保険者は、1年度に1回健康診査を無料で受けることができます。病気は早期発見が大切です。ぜひ毎年診査を受け、健康維持に努めましょう。

最近受けていなかったね。
早期発見と健康のために
今年は受けよう。



編集後記

新年明けましておめでとうございます。今年は午年ということで、何かかも「うま（馬）」く行けばいいと思うのですが、自然の力にはかないません。今年1年健康で、そして大きな災害などが起こらぬよう願うとともに、「飛躍」の年にしていきたいと思っています。本年もどうぞよろしく願いいたします。（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