

カルガモ通信

第3号

令和4年度 冬号



お正月が過ぎ、愛媛に春を呼ぶと言われる椿祭りや愛媛マラソンが3年ぶりに通常開催をされ、春はもうそこまで来ています。

カルガモのように、歩幅は小さくても確実に、地域の皆さんで介護予防への歩みをすすめることができるよう、今後も『カルガモ通信』を発信していきますのでよろしくお願いいたします。

ご参加お待ちしております

ラジオ体操のお知らせ

日時;平日の8:45~
場所;包括前駐車場

参加者募集中

今冬は例年より一段と寒く感じませんでしたか？

1日のはじまりをラジオ体操でウォーミングアップしています。

ご近所の皆様、一緒に身体を動かしませんか(*^^*)



『かかりつけ医』ってなに？

松山市医師会ホームページ

松山市の医療機関を探す

松山市の医療機関を探す

医療機関一覧

①健康に関することを何でも相談できる

②必要な時は専門の医師や医療機関を紹介してくれる

③身近で頼りになる医師

松山市医師会ホームページで身近な病院を探すことができます。

病院をクイックすると、その病院の詳しい診療時間も確認することが可能です。

その他、不自由で通院ができない等、在宅医療に取り組む医療機関を調べることもできます。

病院を探すだけではなく、「**病気の解説**」や「**流行中の病気**」なども知ることができるので、ぜひアクセスしてみてください。

介護保険を申請する際、主治医意見書が必要になりますが、そんな時にも自身の身体のことをよく知ってくれている医師がいると、とても心強いです。



裏面も見てください♡

成年後見制度



リーガルサポートえひめ支部より山崎元昭氏に講師として来ていただき、「成年後見制度」「任意後見制度」「死後事務委任契約」について学びました。参加者からは「事例を通しての説明が分かりやすかった。」「今後の支援に役立てたい。」などの声がきかれました。



成年後見制度について知りたい方は、包括でも情報提供できますので、お気軽にご相談ください。

地域ケア会議

コロナ禍での地域包括支援センター分割にあたり、地域の皆様は心配等多々あったと思います。皆様のご意見を第一に大切に考えながら、1年間活動してまいりました。

潮見・久枝地区の高齢者がこの場所でより居心地よく暮らし続けるために【自分たちのまち】について話し合いを行いました。

参加者の皆様、たくさんのご意見をいただきましてありがとうございました。包括がすべきこと、地域でできることを明確にしていきたいと思います。



久枝地区 R5.2.2



潮見地区 R5.2.9

新型コロナ情報

国の方針として、令和5年3月13日以降、マスクの着用は個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることとされました。ただし重症化リスクの高い高齢者については感染から身を守るための対策として**引き続きマスク着用が効果的**であるとしています。

ずっと続けてきた手洗いも、やり方を見直すだけでより効果が高くなります。



手洗いを丁寧にすることで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約 0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(資料元: 感染症学雑誌, 80:496-500, 2006 から作成) 出典: 厚生労働省ホームページ



3月の予定

- 3/8(水)13:00~ 出前講座 いきいきサロン東長戸 場所;東長戸集会所
- 3/9(木)9:30~ 介護教室 潮見サロン 場所;潮見公民館 2階
- 3/10(金)10:00~ 出前講座 いきいきサロン谷 場所;谷集会所
- 3/16(木)13:00~ センター会議 場所;潮見公民館 2階
- 3/23(木)9:30~ 通いの場おいでんか久枝 場所;久枝公民館2階



松山市地域包括支援センター潮見・久枝
鴨川二丁目12番 8号
TEL;089-994-8765
FAX;089-994-8766