

地域包括支援センター潮見・久枝

カルガモ通信

令和7年度秋号

ようやく夏の暑さから解放されほっとできる季節になりましたが、皆さん体調を崩さずに猛暑を乗り越えられたでしょうか。夏の疲れをケアしながら、短い行楽の季節を存分に楽しみましょう。

包括支援センターではこれからもカルガモのように、歩幅は小さくても確実に、地域の皆さんと介護予防への歩みをすすめることができるよう、『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。

9月 認知症 月間

9月21日は世界アルツハイマーデー、9月は世界アルツハイマー月間として世界中で認知症の啓発がされてきましたが、日本でも同様に2024年から認知症の日、認知症月間として定められ、広く認知症についての関心と理解を深めるために様々な活動が行われています。当センターでも、認知症のシンボルカラーであるオレンジ色をふんだんに使った装飾をしたり、市役所本館のパネル展示で地区での取り組みを紹介しました。

アイロンビーズを材料にロバ隊長のストラップを大量生産！認知症サポーターになってくれた子供たちにプレゼント♡



チームオレンジに参加してもらった市役所ロビーの展示制作

認知症があってもなくても、
ここで共に生きる

65歳以上の5人に1人が認知症と言われる時代。季節のイベントで終わることなく、私たちは認知症になっても暮らしやすい心のバリアフリーを目指していきます。認知症に関するご相談や認知症サポーター養成講座のご依頼はいつでもセンターへご連絡ください。

裏面も見てね♡



夜間はセンターをオレンジ色にライトアップしました☆



みどい小4年生のみなさん、認知症サポーター養成講座を楽しんで受けられました♪



福祉体験 in 鴨中

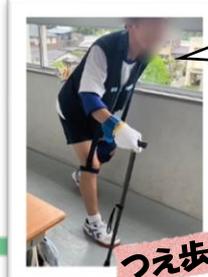


うまく掃除できない

鴨川中学校の3年生を対象に、疑似体験キットを使った福祉体験学習を行いました。高齢になるとどれだけ体を重く感じたり、動かしくくなるのか、自分の体で体験することで、大変さや介助の必要性をよく理解してもらえたようでした。体験後には「知ったからこそできることがあると思う」「知らないことも教えてくれるのでもっと話したくなった」といった感想もあがりました。



ほうきで掃除



つえ歩行

つまづいたら
転びそう・・・



健康教室

～意外と知らない？！

糖尿病をもっと知ろう～

3年目となりました『健康教室しりたいかも?!』。この地区で多い「糖尿病」をテーマとして7月に矢野内科院長 矢野誠先生にご講演いただきました。病気の基本的なことから、合併症、最近の治療薬のお話など、改めて理解を深めることができました。1月には安城寺クリニック院長 俊野敬英先生を講師にお招きし、久枝公民館でも開催予定！また回覧板でお知らせしますので、ふるってご参加ください。



感染症に負けない!!

新型コロナウイルス・インフルエンザ



気温が下がるとともに空気も乾燥していくこの季節、インフルエンザや風邪、そして変異株の流行が見られる新型コロナへの対策を改めて意識しましょう。

感染予防だけでなく、**免疫を高める**ために生活習慣を見直すとより効果的です。また、65歳以上の方は一部公費負担で受けられる**定期予防接種**もありますので、不安があればかかりつけ医と相談しながら検討してみてください。



インスタグラム



LINE

コガモ通信
で健康情報
配信中!

松山市地域包括支援センター潮見・久枝

鴨川2丁目12番8号

TEL:089-994-8765

FAX:089-994-8766

✉hs.houkatsu@gmail.com

