

# カルガモ通信

令和8年度春号

このあいだ年が明けたと思ったら、早くも新年度を迎えました。初々しいランドセル姿の子どもたちを見かけると、不思議とこちらまでワクワクするような気持ちになりますね。

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たします。



近年、豪雨や地震などの**自然災害**が以前より多くなっている印象があります。津波が来たり川が氾濫した時、自分が住んでいる地区はどれくらい危険があるのか、**避難所の場所**や**避難経路**についてなど、**平常時に確認**しておいた方がいいことはわかっている、「そのうち」と思ってまだできていないという人も多くいます。気づいた今が備える時です！

潮見・久枝両地区の**地域ケア会議**で災害時の対応について、現状の取り組みと課題についての共有を行いました。一人での避難が難しかったり避難所生活が難しいような「**要配慮者**」の把握については、それぞれの機関が単独で広く情報を得ることには限界があるため苦慮していることがわかりました。行政を含めての**協力体制の強化**とともに、ある程度は**自分たちで対応**できるようにしておくことも大事であると再確認しましたので、包括支援センターでも防災に関する知識の普及や啓発をしていきたいと思えます。

## 災害に備えてすぐできること

**👉 日頃からお薬手帳の携帯を！**

マイナ保険証になったとはいえ、災害時には情報の読み取りができないこともありえます。お薬手帳があれば**最新の処方薬**がわかるとともに**治療経過**や**アレルギー**もわかり、避難先で早く適切なお薬をもらうことにつながります。

## 糖尿病をもっと知ろう

1/22久枝公民館にて安城寺クリニックの**俊野 敬英 先生**による健康教室を開催しました。

日本人は欧米人に比べてかかりやすいという興味深い話から、高齢者における糖尿病の特徴、食事療法や運動療法の考え方まで、非常にわかりやすくお話しいただきました。教室が終わった後も個別に先生に質問される方もおられ、参加者の皆さんにとって有意義な時間となったようでした。



## 健康教室

今年度もご要望にお応えして潮見地区と久枝地区それぞれで健康教室を開催する予定です。詳細はまた回覧板でお知らせしますので、ぜひお気軽にご参加ください。

裏面も見てね♡



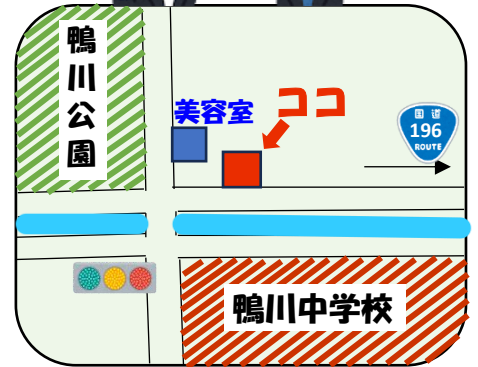
# 包括支援センター潮見・久枝は 5年目を迎えました

改めてご紹介します



令和4年の開設以来、たくさんの方にご相談いただいています。ご希望があればご自宅にお伺いもしていますが、ご来所いただく場合も多く、「だいたいどの辺というのはわかるんだけど、そこからがわからない。」と言われることもあります。

当センターは鴨川中学校の川を挟んだ北側、鴨川公園の交差点から少し東に入ったところにあり、出入口横の壁面に大きく縦書きの看板が出ています。交差点の角ではありませんので、お間違えのないようお気をつけくださいね。



南から来ると・・・

公園

中学校

カフェ風の建物に大きな看板が目印です。わからなければお電話ください。



看板が!

## 包括支援センター今年度の取り組み

災害対策においてスマホの活用ができるよう、通いの場で愛媛CATVと共同でスマホ教室を行います。



地域の高齢者の見守りについて民生委員とケアマネジャーで意見交換を行い、連携の強化を図ります。



民生委員やサロン参加者などに愛媛県警や国民生活センターからの情報を提供し、詐欺被害の注意喚起を行います。



普段サロンなど集いの場に参加していなかったり、公民館まで来るのが大変な人に向けて、地域の分館で出前講座・出張相談を行います。



Instagram



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

