

カルガモ通信

令和7年度冬号

年が明け、厳しい寒さの中にも清々しさが感じられるこの頃。もうすぐ始まる冬季オリンピックに期待が高まりますが、睡眠不足で体調を崩さないよう最後まで元気に応援したいですね！

包括支援センターでは本年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に、『カルガモ通信』を発信していきますのでよろしくお願ひいたします。



認
認
知
症

と
生
き
る



正しい理解を広げるために…

中城 敏先生 講演会

認知症地域支援・ケア向上事業として、現在はくろだ病院・よつば循環器科クリニックで内科的な視点から認知症の方を支えておられる中城 敏先生による講演会を開催しました。

一昨年の講演に続く第2弾となりましたが、今回も先生の軽妙なトークに笑いがおこりつつ、時々ホロリと涙を誘われる、そんな心温まる時間となりました。認知症という「病」ではなく**その人自身を見る**、そして認知症の人の気持ちに寄り添いながら、介護する**自分自身の心も守る**。大事なことに改めて気づかされました。

認知症サポーター 養成講座

秋以降もたくさん要請をいただき、令和7年は5回の**認知症サポーター養成講座**を開催しました。以前に受けていた方も、知識や気持ちを新たにできる、と熱心に聞いていただきました。

ご質問の多い、認知症の方との具体的な接し方については、当センターオリジナルのマンガで良い例・悪い例を見ていただくことで、「**イメージしやすい**」「**わかりやすい**」と好評です！



あなたなら
どうする！？



認知症サポーター養成講座はセンターから**無料で講師を派遣**しています。地域の集まりだけでなく、企業・事業所・学校での開催も大歓迎！興味のある方はお気軽にお問合せください。

裏面も見てね♡



マイ・タイムライン で防災対策



手元のスマホでいつでも見られるのが一番便利ですが、普段スマホで通話やライン程度しかしていないという高齢者の方にとっては簡単ではありません。

当センターでは10月に久枝公民館でスマホの基本的な使い方から、マイ・タイムラインアプリを実際にインストールして使えるようになるところまで、自分のスマホを触りながら学べるスマホ講座を開催しました。

松山市は令和元年度から取り組んでいる「全世代型防災教育」の一環として「マイ・タイムライン」の普及を目指しています。

マイ・タイムラインとは、**自分自身がとる標準的な防災行動**を時系列的に整理したもので、これを作つておくことでいざという時に慌てずに避難できます。



地図上で気象情報
が確認できる！



ハザードマップ
や避難所の場所
を確認できる！

参加者からは、「防災についての考え方がよくわかった」「マイ・タイムライン防災アプリをインストールできてよかった」といった感想が寄せられました。それに加えて日頃スマホを使っていて疑問に思っていたことも解消できたことで、スマホの便利さについて

ても改めて実感されたようでした。

個人や家族単位では対策や対応が難しい災害の数々。これからも地域の中で皆さんと共に防災について考え、関係機関と協力しながら必要とされる支援を行っていきたいと思います。



新しい職員のご紹介

社会福祉士

山崎 知奈美

旅行や食べ歩きが
大好き。孫の成長
を見るのが樂しみ
です。



保健師

西脇 由美子

埼玉から引っ越してきました。初めての愛媛にワクワクです。

ヨロシク
お願い致します



コガモ通信
で健康情報
配信中！

Instagram

LINE

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