

カルガモ通信

2026

令和7年度冬号

年が明け、厳しい寒さの中にも清々しさを感じられるこの頃。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、『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。



認知

症

と

生

き

る

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。



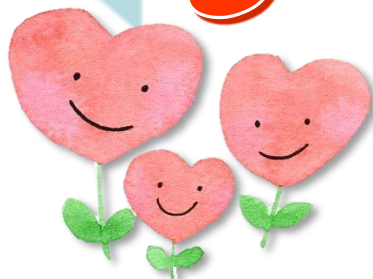
認知症サポーター養成講座

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。以前に受けている方も、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！

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。

裏面も見えてね♡



マイ・タイムライン で防災対策



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。

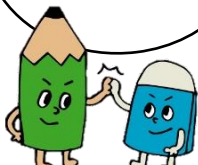
マイ・タイムラインとは、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理したもので、これを作っておくことでいざという時に慌てずに避難できます。

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するところまで、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。



自分自身の防災行動計画を簡単に作成できる！



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。これからは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楽しみです。

ヨロシク
お願いします



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。



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