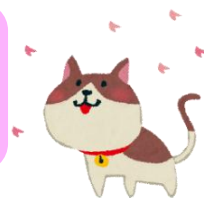




# 味酒・清水 ほうかつだより

令和8年春号



## 令和8年 新年度のごあいさつ

春の陽気が心地よい季節となりましたが、皆様はお変わりなくお過ごしでしょうか？今年度も地域の皆様に向けて活動や役立つ情報を発信していきたいと思っておりますので、よろしくお祈りいたします。

### 認知症ケア向上事業

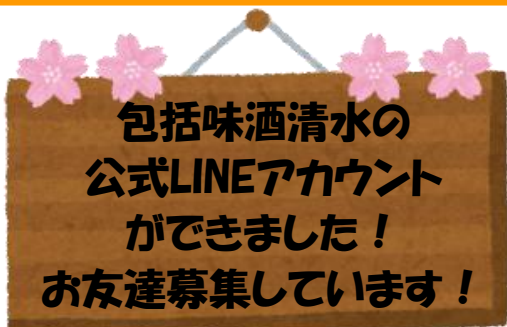
来たる令和8年4月19日(日) 「しみず祭」 in 清水小学校  
地域包括支援センター味酒・清水 体験コーナー 10:30~12:30

## 健康をはかろう！

～体組成計でカラダまるごとチェックしよう～



手から電流を流して体組成を計測することにより、靴や靴下を履いたままでも手軽に素早く計測することができます。ぜひ遊びに来て下さい！



お役立ち情報、催しのご案内等  
随時発信しています！

○アカウント主に、追加された友だちの氏名等  
個人情報は一切表示されません。  
また、発信専用のアカウントですので、  
個別の相談はお電話でお願い致します。

裏面も見てね！

松山市地域包括支援センター 味酒・清水  
清水町3丁目15(清水小学校北校舎1階)

営業時間:(月～土)8時30分～17時30分 電話 (089)911-1135

## 地域ケア会議を開催しました

3月5日、3月12日に私たちが担当している清水地区・味酒地区のそれぞれで地域ケア会議を開催しました。

今回のテーマは「高齢者の孤立」としました。地域包括支援センターには様々な相談が寄せられます。高齢者自身が困りごとを解決するための相談や家族や病院など、周囲の支えている方からの相談などがあります。しかし、地域には誰とも関わることなく徐々に弱ってしまい、ようやく相談に繋がる高齢者も少なくありません。

そんな、地域で孤立している高齢者をどのように支援したら良いのか？高齢者が孤立することなく過ごすために、地域で何が出来るのかなどを話し合うことが出来ました。みなさんも孤立することがないように普段から人と交流をもつことを心掛けましょう。

### 地域ケア会議とは？

- ①個別(個人)課題解決
  - ②ネットワークの構築
  - ③地域(圏域)の課題解決
  - ④地域の資源開発
- などについて話し合う会議のことです

## 海外からの不信な電話にご注意下さい



- ・近頃、海外からの知らない国際電話が増えています。「+1」や「+44」など、「+」から始まる電話番号は海外からのダイヤル番号になります。
- ・心当たりのない国際電話は詐欺の電話である可能性が高いです。怪しい電話には出ない、折り返さないようにしましょう。
- ・もし電話に出てしまった場合、個人情報絶対に伝えず、すぐに電話を切りましょう。
- ・国際電話を利用しない方は、利用休止申請等しましょう。
- ・不安なときは消費生活センター等にご相談ください！包括でもご相談承っております。



## 骨を強くしましょう



介護が必要になった主な原因として、骨折・転倒、関節疾患が全体の4割を占めています。(全国)骨量は年齢とともに減少し、特に女性は閉経後に骨粗しょう症のリスクが高くなります。

- ・食事 1日3食バランスよく食べましょう。特に、骨を強くするカルシウムを1日700-800mg程度摂取しましょう。乳製品や小魚、大豆製品、小松菜や千ゲン菜などの野菜に豊富に含まれます。
- ・運動 高齢者は1日6000歩の歩行が理想的です。骨に刺激を与えましょう。
- ・日光浴 体内でビタミンDをつくりましょう。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進してくれます。
- ・禁煙 たばこは骨密度を低下させ、骨粗しょう症や骨折のリスクを高めます。

味酒地区まちづくり協議会福祉部事業

### 「終活の始め方～相続と遺言～」

6月下旬を予定しています。詳しい情報は追ってご案内します！

