



おいでや北条



広報紙第 11 号(令和 7 年 7 月発行)

着任ご挨拶

時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素より、地域包括支援センター北条の活動に深いご理解と温かいご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。このたび、令和 7 年 4 月付をもちまして、センター長を拝命いたしました。

これまで、センターで日々の業務に従事する中で、地域の皆様のふるさとへの熱い想い、人と人が繋がりあう力強さ、北条という土地の持つ懐の大きさに感銘を受けることが多く、この地域で仕事をさせて頂くよろこびを感じてまいりました。

就任後は、微力ではございますが、地域が共に支え合い繋がり合う「地域共生社会」の実現に向け、精一杯努力して参りたいと存じます。前任者同様、地域の皆様、関係各位の皆様のご支援を賜りますよう、謹んでお願い申し上げます。

略儀ながら、書中をもってご挨拶申し上げます。

松山市地域包括支援センター北条 センター長 梶原 由利香

新メンバー

主任ケアマネジャーの天野です。
「ちょっと相談してみようかな」
と思ってもらえるよう笑顔で
頑張ります！
よろしくお願いします。

事務員
三浦

ケアマネジャー
矢野

主任
ケアマネジャー
川口

連携調整員
芝

主任
ケアマネジャー
田中

社会福祉士
松友

社会福祉士
掛水

センター長
梶原

保健師
井村

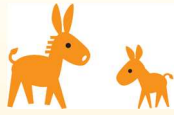
保健師
程内

【発行】

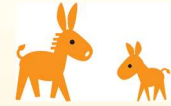
松山市地域包括支援センター北条 ☎ 992-0117

松山市河野別府 937-1 松山市北条社会福祉センター内





認知症事業の紹介



初期集中支援チーム

認知機能の低下により、どのような生活上の困難さがあるか、困っている事などを確認し、医療や介護に繋げていくために集中的に支援します。

「認知症初期集中支援チーム」がサポートします。



認知症は
「**早期診断・早期対応**」が
大切です！

チームオレンジの
メンバーになるには
認知症サポーター養成講座を
受講する必要があります。
受講希望の方は気軽にご相談
ください。



チームオレンジ



認知症の方とその家族を地域で支える
体制づくりを目的としています。

北条では、栗井地区で2カ所立ち上がり
おり、毎月1回集まって活動しています。



認知症ケア向上

認知症に関する周知啓発に
取り組んでいます。

北条では介護者家族交流会を開催して
おり、介護に関する情報交換や講師の方
に講演いただいています。ご興味のある
方は気軽にご参加下さい。

次回は11月18日(火)開催予定です。

今年度は自動車運転に関する
取り組みを計画中です！

高齢になっても安全に運転して
もらいたいと考えています。



いつもお世話になっている北条地区の
民生児童委員協議会、会長のみなさんです。

地域でお困りの方がおられた際に、
民生委員さんと情報共有を行うなど
連携を取っています。

いつも助けていただき、ありがとうございます。
今後も、引き続きよろしくお願いいたします！



社会福祉士より

市民向け成年後見制度講演会

令和 7 年 1 月 23 日、北条にお住まいの方
対象に成年後見制度の講演会を開催しました。

皆さん関心が高く、多くの方に参加いただき
ました。ご参加ありがとうございました。

今年度も、成年後見制度の周知啓発に
努めていきたいと思ひます！

認知機能の低下などで金銭管理に支援が必要な方
がおられましたら、ご相談ください。



成年後見制度は認知症や知的、精神障がいなどで
判断能力が不十分な方の権利を守る制度です。

財産管理や施設や入院の契約手続き等を支援します。
手続きは家庭裁判所で行います。

地域包括支援センターにもチラシがあります。

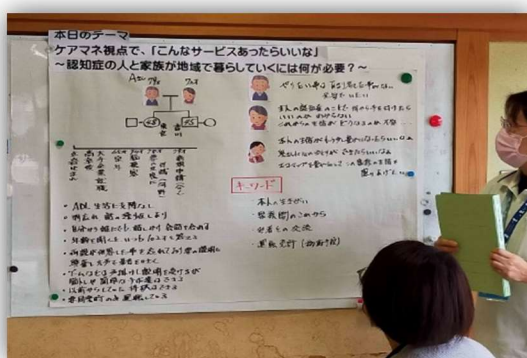
バンビの会

令和 7 年 3 月 11 日 (火)

地域の居宅介護支援事業所に所属する主任介護支援専門員が中心と
なり、経験年数 5 年未満のケアマネさんと日々のちょっとした疑問や不安、
うれしかったことなどを気軽に話をする会です。

「こんなサービスあったらいいな」をテーマに一緒に探してみました。

バンビの会



みんなから
こんな意見
が出ました!!



楽しかったよ！

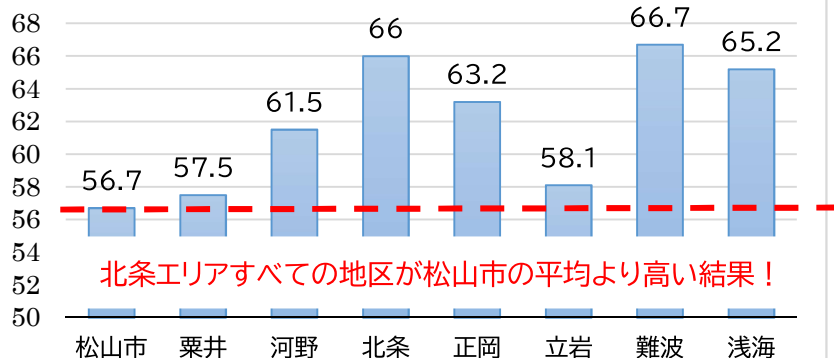


主任ケアマネジャーより

運動不足になっていませんか？

保健師より

令和5年松山市の質問票「運動習慣なし」
特定健康診査受診者(40～74歳)



運動習慣とは・・・

1回 30 分以上の軽く汗をかく運動を
週 2 回以上、1 年以上実施すること。

目標を書いてみよう！！



身体活動量(家事や仕事などの生活活動・運動)が多いほど、心筋梗塞や脳血管疾患など生活習慣病のリスクは低下します。また、肥満の予防・肌の調子が良くなる・エイジングケアに繋がるなど、さまざまな効果も期待できます。「忙しくてあまり時間が取れない」「体をたくさん動かすのは苦手」そんな方もいるかもしれません。

一緒に、最初の一步を踏み出しましょう！

北条病院リハビリテーション科に、自宅で簡単にできる運動を教えてくださいました！！（参考・引用文献：厚生労働省）

今日からできる！椅子スクワット体操 ～「立つ」「歩く」がラクになる魔法の体操～



☆ この体操でできること(効果)

- ◎ 足腰がしっかりして、転びにくくなる
- ◎ お尻や太ももの筋肉が元気になる
- ◎ 立ち上がり・歩くのがスムーズになる
- ◎ 続けることで、自信と元気が出てくる！

☆やり方(1日5回から！)

- ① 背もたれのあるイスの前に立つ
- ② 足は肩幅に開き、手は前へ(バランスをとるため)
- ③「1・2・3」で、ゆっくり腰を落としてイスにお尻がちょっと触れるくらいまで下げる
- ④「4・5・6」で、ゆっくり立ち上がる(イスには座らない)
- ⑤ムリせず、5回からスタート！慣れたら10回を目指してみましょう(2～3セット)

☆ ポイント

イスがあるから安心・安全

テレビのCMの間や、朝ごはんの
後にやると、習慣になりやすい！

深呼吸しながら、ゆっくり動かすのがコツ！

