

カルガモ通信

令和6年秋号



金木犀の香りに四季の移ろいを感じるこのごろですが、皆さんお元気にお過ごしでしょうか。朝夕の寒暖差には気をつけながら、旬の食べ物や行楽など存分に楽しみたいですね。

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。

人生100年時代と言われる超高齢化社会を目前にして、住み慣れた地域で生き生きと暮らしていくために、皆さんはどのような力が必要だと思いますか？体力はもちろん知力や、人とのつながりも大きな力になります。シニア世代だけでなくアダルト世代も対象にした全4回の講座を開催し、皆さんで学びました。

今後も楽しんで役に立つ、そんな企画を考えていきたいと思
います💡

地域向け講座

開催しました！



①紅まどんな講座

潮見地区のまちづくりについての講演会の後、モルックで大盛り上がり👆



＋イスクントロール！

②テコポン講座

脳のすばらしさについて学んだあと、太鼓やお手玉などで楽しく脳トレ🎵



③甘平講座

老化との向き合い方について講演を聞き、ほぼ初めてのダーツに腕が鳴りました🎯



的を狙う目は真剣！

④いよかん講座

人と笑って楽しく過ごすことが一番！いろんなゲームで遊び笑顔が溢れました😊



人生100年時代の体づくりを一緒にしませんか

裏面も見てね♡ ↴

チームオレンジすずらん家 活動スタート!

夏号でご紹介した小規模多機能（介護施設）すずらん家にてチームオレンジが立ち上がり、活動がスタートしました。

地域の方に自由に来ていただき、施設職員や薬剤師さん、その他専門職へ認知症の相談をしたり、楽しいレクリエーションで息抜きしたりできます。



問い合わせ先
すずらん家（西長戸町486-5）
☎994-8801

このまちで
認知症になっても



認知症サポーターキャラバンのマスク、
「ロバ隊長」のぬいぐるみ。
包括職員の手作りです。会いに来てね



チームオレンジほのぼの もゆったい活動中

こちらは地域の方が中心となって、参加している認知症の方を含めメンバーみんながやりたいことを楽しみながらほのぼのとした時間を過ごしています。

専門職が参加して認知症についての理解を深める時間もあります。



問い合わせ先
包括支援センター（下記）
活動場所：みかんの里
（志津川町200番地）



11/28(木)10時~12時
フジ安城寺店入口前にて
出張相談開催します!

血管年齢測定

健康相談

血管年齢測定で日頃の生活習慣を見直しませんか?

握力測定

介護相談

11/10(日)

久枝文化芸能祭(久枝小)

包括支援センターも参加します!
センターの活動紹介や、認知症についての取り組みをまとめた展示を準備しています。ぜひご覧ください



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



