

カルガモ通信

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。冬に向けて一層体調管理には気を付けていきたいものですね。

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いたします。



チームオレンジ誕生!



このたび、コロナ禍で休止となっていた総合福祉施設みかんの里の認知症カフェ『みかんカフェ』がめでたく再オープンとなり、同時にそのカフェを拠点とした**チームオレンジ**がこの地区に初めて誕生しました!

合言葉は「よっしゃ!」



チームオレンジほのぼの

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、地域住民、専門職などが気軽に集える場、地域とつながれる場です。お茶をするだけでもいいですし、認知症について知ることでもあります。



チームオレンジは、認知症の本人がどう暮らしていきたいかという「声」を聞きながら地域づくりをする活動で、いま全国でどんどん広がってきています。



みかんカフェ
毎月第3火曜日
14:00~15:00
参加費300円

認知症の人は支えてあげる存在ではなく共に生きる地域の一員です。認知症サポーターと一緒に地域で必要なチームを作って、本人と家族の社会的孤立をゼロにしましょう! チームへの参加・新しいチームの立ち上げのご相談もお待ちしています。裏面も見てね♡





今年度から新しく始めました健康教室『しりたいかも』。潮見公民館で矢野内科の矢野誠院長先生、久枝公民館で安城寺クリニックの俊野敬英院長先生を講師にお迎えして行いました。

今年のテーマは生活習慣病と健診についてでした。皆さんにとって身近な内容に、質問もたくさん飛び交いました。



矢野 誠先生



俊野 敬英先生



どちらの回も大変好評で、「またこういう機会を作ってほしい」という声をたくさんいただきました。来年度も地域の方の健康増進や介護予防に役立つ健康教室を企画してまいりたいと思っておりますので、「こういうことについて知りたい!」というご希望があればぜひ包括にご意見をお寄せください。この地域で診療にあたられている先生方に、普段なかなかゆっくり聞けないことを聞く、そんな健康教室にしていきたいと思えます。



12月13日(水)

10:00~12:00

コープひさえだ 店舗前にて

出張相談開催

認知症・物忘れ相談の他、血圧・握力測定、フレイルチェックなど



大好評 スマホ教室

毎月第1・第3金曜日
13:30~14:30
潮見公民館1階にて
知ると便利な機能のご紹介や、個別の質問に講師がお答えします。

認知症サポーター養成講座

受講者随時募集中! おおむね10名様以上のグループへ出前講座を行っていますが、個人でもご希望の方はぜひお問合せください。

チームオレンジの立ち上げに興味のある方のご相談、お待ちしております♪



修了証5つでオリジナルグッズプレゼントのイベントも企画中です♡



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

