

地域包括支援センター潮見・久枝

# カルガモ通信



第4号  
令和5年度 春号

皆さん、お花見は楽しめましたか？包括の前を流れる鴨川のそばにも桜が咲き乱れていました。桜を眺めていると自然とウキウキした気分になりますね。

今年度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、今後も『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。

## センター会議



包括支援センター1年目の活動の締めくくりとして、潮見地区・久枝地区それぞれでの地域ケア会議で出た課題について、センター会議を行いました。

好評だった通いの場については今年度も継続していきながら、民生委員さんや地域のケアマネさん、事業所の方々みなでさらにつながりを深めて一緒に進んでいけるように活動していきます。

## 出前講座



サロンの方からご要望をいただき、介護保険についての出前講座を行いました。次々と他のサロンからもお声がけいただき、回を重ねるごとにバージョンアップ！参加型の楽しい会になりました。

今年度も幅広いテーマで出前講座のご依頼を受け付けておりますので、お気軽にお問合せください。



## スマホ教室はじめました！



潮見公民館にて、月2回定期開催でのスマホ教室をはじめました。基本的な使い方や、トラブル対策など、安心してスマホを使えるようにサポートします！スマホをまだ持っていない方も、デモ機を触って学んでいただけます。



なんでも気軽に質問できます♪

毎月第1・第3金曜日

13:30~14:30

潮見公民館1階にて

事前予約が必要です。  
お申し込みは包括支援センターまで☎

裏面も見てね♡



## 新型コロナの5類引き下げについて

新型コロナは5月8日から**5類感染症**に分類が変更されました。これは季節性インフルエンザと同じ分類です。外来の医療費は**原則自己負担**、高額の治療薬のみ9月末まで公費負担が維持されます。

マスクの着用や手洗い・換気などは個人の判断に委ねられることになりました。しかし特に重症化リスクの高い高齢者については引き続きそれらの基本的感染対策と、「三密の回避」「人との距離の確保」が感染防止に有効とされています。

また5月8日からオミクロン株対応ワクチンの令和5年春開始接種が始まっています。9月からは秋開始接種が始まる予定で、**今年度も自己負担なし**で接種することができます。



## 新しい仲間が加わりました！

大橋 翔哉

出身 今治市

血液型 B型

趣味 野球・キャンプ

頑張りたい事 ダイエット



4月から配置になりました大橋です。介護支援専門員・理学療法士・社会福祉主事の資格を活かし、地域や利用者様に寄り添ってケアマネジメントできるよう頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。



鴨川に、このカルガモ通信の名前の由来となったカルガモ親子を発見！道行く人も足を止めて写真を撮っていました。

かわいいカルガモちゃんを見ながら一緒にラジオ体操で体を動かしませんか？  
包括支援センター前で**平日朝 8:45~**  
参加者募集中です♡

## 5月・6月の予定



## 出張相談にお伺いします！

5月9日（火）10時~12時

場所：マックスバリュ平田店入口前

6月13日（火）10時~12時

場所：フジ安城寺店入口前

健康や介護保険についてのご相談におこたえします。

血圧測定や握力測定も行っていますので、ぜひお立ち寄りください。



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  
鴨川二丁目12番8号  
TEL:089-994-8765  
FAX:089-994-8766