

Mr.クイズマンからの挑戦状

フフフフ…左と右で大きさ違うところが5ヵ所あるゾ
果たして気づくことができるかな？諸君の健闘を祈る！！



注)光の加減、シミ、シワ、マントのシワ…細かな違いは含みません。ご了承ください

わっちとほっちのならべかえバスル

う	ん	き	よ	ぼ	え	う
ぱ	つ	ぶ	な	い	る	
ち	え	う	ん	ゆ		
り	よ	う	と	う	だ	い
ご	ま	せ	ん	た	ん	お
き	や	て	ん	ぶ		

1			5			
			2			
				5	3	
6						
	5	5			7	
	4			5		

文字をならべかえ、さらに数字にあてはめると？

1	2	3	4	5	6	5	7
---	---	---	---	---	---	---	---

愛 のひとこと

介護予防支援事業所管理者 社会福祉士 黒河



幼い頃、母がよく台所で流行りの歌謡曲を歌っていました。それを聞いていたからでしょう、自分世代ではない古い歌謡曲でもメロディーを覚えています。それから今に至るまで、歌は常に身近でした。歌で感情が呼び起されたり悲しかったり、頑張れたりします。

皆さんがご自身の応援歌を持たれていることを願います。私の場合は、中島みゆき『ファイト』。知っている人は多いでしょう。この曲を知らない人、そして今悲しみの中にいる人はお電話ください。すぐに訪問して歌って差し上げましょう。え？歌わなくていいから介護保険の説明をしてほしい？ごもっともです。



松山市地域包括支援センター和気・堀江

ゆるっと通信

山本センター長の 花鳥風月えとせとう

冬の空は抜けたように高く、ピュアな薄い青い色が広がっているようです。

薄く青い控えめな美しさを感じます。

暖かい空気よりも冷たい空気の方が透明度が高くなるためだそうです。
空気が冷たくなると空気中の水分が少くなり光の屈折が減るために視界がクリアになり透明度が高くなるのだそうです。冬の夜空にたくさんの星を見ることが出来るのも空気の透明度が高くなるからですね。

また、冬の夜空は夏の星座に比べて数が多く、明るい星が多いという特徴もあるそうです。
日本で見ることのできる1等星の数は、春には3つ夏4つ秋1つですが、冬には7つ見ることが出来るのだそうです。

寒さ対策、体調管理をしっかりとしたり、美しい空を見上げてリフレッシュしたり、星の観測を楽しんでみたりはいかがでしょうか。

わっちとほっち
包括 和気・堀江イメージキャラクター

令和7年

年末特大号
(第5号)





スタート



ますcafeで
パワーアップ!
2つすすむ

わっちに出会う
1回休み

ちょっと体操!
足踏み10回

Do You Know?

どういうの?

「介護保険」って

part1



あがり



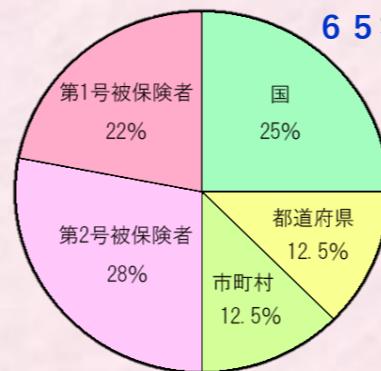
3つもどる
出た目の合計が6以下で
サイコロを2回振る

両手にぎにぎ5回
ちょっと体操!



介護保険・・・?

介護保険とは2000年に導入された社会保険制度で、介護にかかる費用を社会全体で負担し合う仕組みです。財源は公費（税金）50%と保険料50%で構成されています。



介護保険サービスの利用対象者は、65歳以上の方（第1号被保険者）と40歳から64歳の特定疾患の診断を受けた医療保険加入者（第2号被保険者）です。特定疾患とは、介護保険法に定められた16種類の病気で65歳以上の方が発症することが多く、64歳以下でも発症がある病気です。

- ①末期がん
- ②関節リウマチ
- ③筋萎縮性側索硬化症（ALS）
- ④後頭部骨化症
- ⑤骨折を伴う骨粗鬆症
- ⑥初老期における認知症
- ⑦進行性核上麻痺
- ⑧脊髄小脳変性症
- ⑨脊柱管狭窄症
- ⑩早老症
- ⑪多系統萎縮（MSA）
- ⑫糖尿病性神経障害・糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- ⑬脳血管疾患
- ⑭閉塞性動脈硬化症（ASO）
- ⑮慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- ⑯両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

*介護保険の認定区分は要支援1から要介護5までの8段階に分かれています。

- 要支援1：日常の一部に支援が必要
- 要支援2：生活機能の低下がみられ、より多くの支援が必要
- 要介護1：生活機能の低下がみられ、身の回りの基本的な動作に部分的な介護が必要
- 要介護2：生活機能の低下がみられ、日常動作においてより多くの介護が必要
- 要介護3：自力での生活が困難で常時介護が必要
- 要介護4：ほぼすべての生活動作において介護が必要
- 要介護5：最も重度の介護が必要
- 自立：介護や支援を必要とせず、自分で生活できる

介護保険の理念は利用者の尊厳を保持し自立した生活を支援することに

あります。そこには、国民の義務として、『国民は自ら要介護状態となる事を予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚してつねに健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保険医療サービス及び福祉サービスを利用することによりその有する能力の維持向上に努めるものとする。国民は、共同連帯の理念に基づき、介護保険事業に有する費用を公平に負担するものとする。』と、定められています。

冬の感染症に 注意しましょう

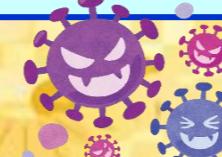


寒い季節がやってきました。
この時期は様々な感染症が
流行します。

例年冬に流行する感染症

①インフルエンザ

インフルエンザウイルスにより引き起こされる。
主症状：発熱（38°C以上）、喉の痛み、鼻水、
頭痛、関節や筋肉の痛みなど
※患者は急増しており、愛媛県全体で注意報レベル。
今年は早くから流行しており一層の注意が必要です。



感染予防：手洗い、咳エチケット、換気といった基本的な感染対策が有効です。

感染性胃腸炎の原因となるウイルスや菌にはアルコールが効きにくいものもあるので、手洗いが重要です。

毎日を健康に過ごすために、冬も感染症に注意して寒い冬を元気に乗り切りましょう！

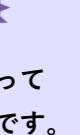
②新型コロナウイルス感染症



コロナウイルスにより引き起こされる。
主症状：発熱、喉の激しい痛み、咳、鼻水、味覚・嗅
覚異常、倦怠感、筋肉痛など
咳が長引いたり強い倦怠感が現れることもあり、
重症化して肺炎を発症する事もある。

③感染性胃腸炎

細菌によって引き起こされるものや、ウイルスによって
引き起こされる（特にノロウイルス）胃腸炎の総称です。
主症状：嘔気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛など
乳幼児や高齢者は下痢による脱水症状を生じることもある。



ちょっと体操！
深呼吸3回

かぞく介護教室で
パワーアップ！！
2つすすむ

Mr.クイズマン
に出会う
2つもどる

次の順番の人とじゃんけん
勝ったら
3つすすむ

うみてらすカフェで
パワーアップ！
2つすすむ

ちょっと体操！
肩の上げ下げ5回



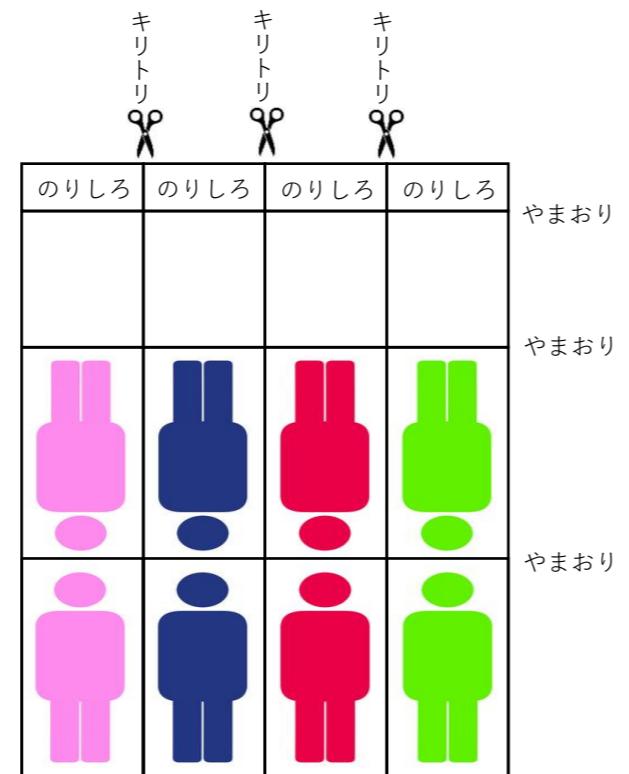
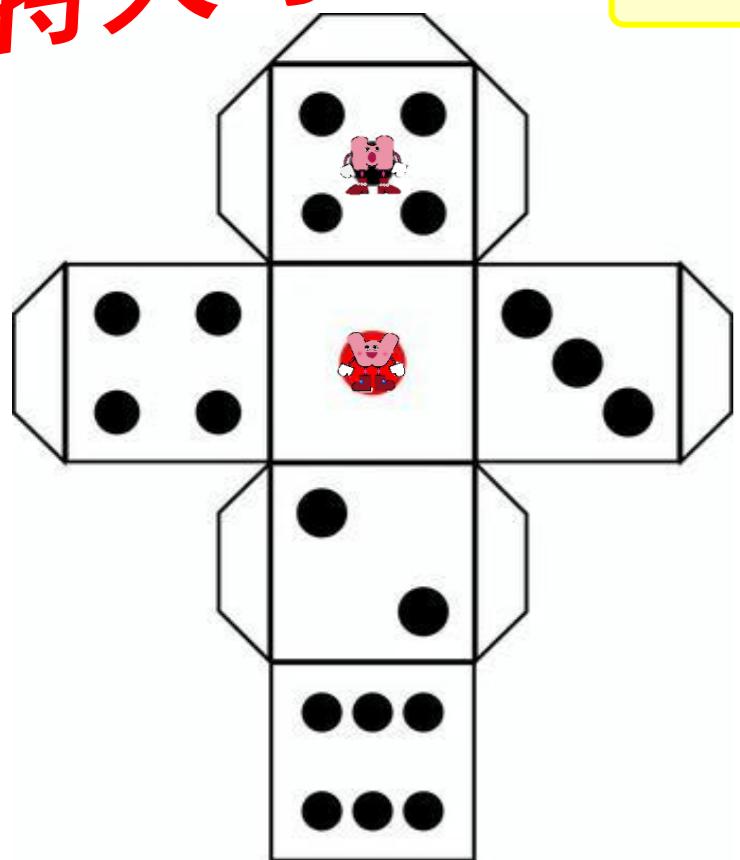
2つすすむ
サイコロを2回振る

1回休み
ほつちに出会う

次号へつづく

特大号付録

『和氣堀江すごろく』にお使いください



のりしろ	のりしろ	のりしろ	のりしろ

やまおり

やまおり

やまおり