

ゆるっと通信

山本センター長の 花鳥風月えとせとら

自然豊かな砂浜の復元と、高い防災機能を持った和気・堀江海岸は、平成20年に整備されました。

周囲の景観をそこなわないよう、砂浜を広げ波の勢いを弱めることで、従来の堤防よりも低い面的防護式が採用されています。

また、スロープの設置など、地域住民や海岸利用者が親しみの持てる工夫がされています。

朝の心地よい潮風に吹かれながらや夕日の優しさに癒されながらのお散歩に最適ですね。



ゆっくりお茶を飲みながら ☕ お話しませんか？

家に閉じこもりがちだと、カラダも頭も萎えてくるかも？

おしゃべりしたり、物作りしたり、時にはみんなと一緒に歌ったり・・・



そんなひとときを一緒に過ごしませんか？

地域の皆さんが気軽に楽しく交流できる場として **オレンジカフェ**（認知症カフェ）を開催しています。

”認知症”という言葉にとらわれ過ぎず、【元気なココロとカラダ作り】をモットーとしており、内容は毎回変わります。お気軽にご参加ください！！



今後の予定【ますcafeおれんじ】

8/19(火)・11/18(火) 各日10時～12時

「いつもお客さんでいっぱい・・・」

大勢の人がいる時には足を運びにくい」

「火曜日なら行けるのに・・・」

そんな声にもお応えできるよう、

ますcafeさんの定休日を利用して開催しています。



今後の予定【うみてらすカフェ】

9/22(月)・12/23(火) 各日14時～15時

皆さんのやりたいこと、話したいことを聞かせてください！

参加者の声で運営し、皆さんの思いの詰まったカフェを目指しています

エアコン・扇風機を上手に使いましょう！

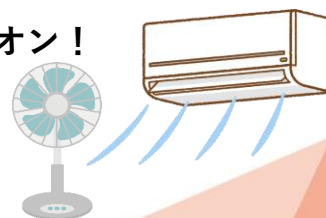
エアコンの使用が生死を分けます！（大げさではありません）



①室温28℃、湿度60%以下を目安に冷房のスイッチオン！

②温度計、湿度計をチェック

③夜間もエアコンを朝までつける（おやすみ機能など）



「自分は大丈夫」と油断せず、熱中症を予防して夏を乗り切りましょう！

Do You Know?



どういのの？

認知症を早期に受診・治療することは、症状を落ち着かせたり進行を遅らせたりすることに有効です。

しかし、『どうしても病院に行きたがらない。受診してからじゃないと相談できないよなあ』と考えてしまう方が意外に多いのが現状です。

地域包括支援センター和気・堀江に設置されている、

認知症初期集中支援チームは医療と介護の専門家が直接ご自宅を訪問し、医療機関への受診に繋がったり介護サービスに繋いだりすることを目的にしています。『何かおかしいな?』と思ったり『病院にいきなり連れて行くのもなあ』と悩んでいる方、地域包括支援センター和気・堀江に相談してみませんか？

ご本人・ご家族と一緒に考える専門家がここには居ます。



わ っ ち と ほ っ ち の
ク ロ ス ワ ー ド パズ ル

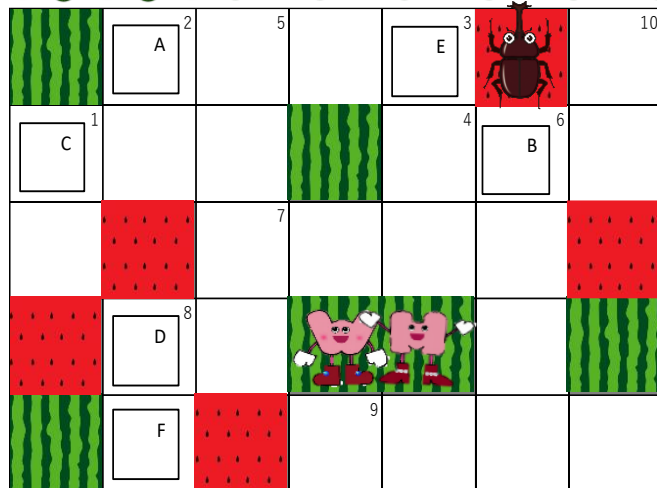
タテのかぎ

10 8 6 5 3 2 1 ヨコのかぎ

高い建物
旅の〇〇は掻き捨て
〇〇〇の頭も信心から
食材を煙でいぶすこと、スモーク
署名、〇〇〇〇をお願いします
とんびが〇〇〇をうむ
きれいな花には〇〇がある

1 〇〇〇薄命
2 冬が旬、鍋に入れる野菜
4 輪を投げるゲーム
7 〇〇〇〇と側室
8 エビで〇〇を釣る
9 釣合い、〇〇〇〇のとれた食事

A B C D E F E



前号のこたえ：足の位置、防災頭巾、めがね、腕まくり、自転車カゴの"ロバ隊長"

愛のひとこと

社会福祉士：久保

NHK朝ドラあんぱんの主題歌『賜物』がようやく口ずさめるようになりました。年々滑舌が悪くなってきている自分にとってはまさに"G難度!"ですが、歌いけるようになった時は日頃の相談業務も一流アナウンサー張りの滑舌になっているはず！



ココです

花見橋 バス停

そごうマート

コスモス

三浦工業

松山市地域包括支援センター
和気・堀江
911-8005