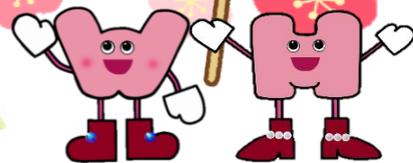


# ゆるっと通信

令和7年2月  
創刊号

スピード重視の時代だからこそ、焦らず・急がず・ゆったりと。  
また、“ゆる”という言葉には『揺り動かす』という意味もあります。  
そんな情報をお届けできれば...との思いを込めました。  
気取らず、気張らず、ゆるっと発信していきます。  
どうぞお付き合いください(^^) /



わっちとほっち  
包括 和気・堀江イメージキャラクター

【和気】と【堀江】の頭文字をとって、W と H …  
wish ウイッシュ(願い) と hope ホープ(希望)  
わっちと ほっちには、そんな秘められた思いがあります。

## 『ロコモに負けてたまる会』 参加者増えてます！

移動するための能力を測定し、自分の体力を知ってもらう取り組みを令和4年から続けています。  
令和6年度は堀江地区5カ所、和気地区3カ所で実施し、延べ291人に参加していただきました。  
令和7年度も開催予定です。「私も参加してみたい」「私が所属しているサロン(集まり)に出張して来てほしい」などのご希望がありましたら、包括支援センターまでご連絡ください。



参加者には  
手帳プレゼント



## 【認知症カフェ】

OPEN



- うみてらすカフェ……海の駅『うみてらす』にて年3回オープン
- ますcafeおれんじ……和気小学校東隣にある『ますcafe』にて年3回オープン

おいしいコーヒーを飲みながら、認知症についての豆知識や、専門家によるミニ講話・音楽鑑賞などを楽しんでいます。

令和6年度は延べ156人の方々にご参加いただきました。令和7年度も開催予定です。開催日等については包括支援センターまでお問い合わせください。



# Do You Know?

どうなの？

チームオレンジについて、知りたい・活動してみたいと思う方がいらっしゃいましたら、包括支援センターまでご連絡ください。  
チームの立ち上げを支援いたします！

チームオレンジ活動中

チーム名 ふれあい  
場所 権現集会所  
日時 第1・3土曜日  
9:30~12:00  
参加人数 12名程度



認知症がある人、そんな人を支えたい人、みんなで地域を盛り上げたい人・・・  
さまざまな方が集い、地域の歴史や介護に関するお話、ゲームや体操などを楽しんでいます。  
第1土曜日は包括支援センター和気・堀江の出張相談会も実施しています。

|           |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| わ         | っ | ち | と | ほ | っ | ち | の |  |  |
| クロスワードパズル |   |   |   |   |   |   |   |  |  |

ヨコのかぎ

- 1 たまご→○○○→にわとり
- 3 成人式は、羽織○○○
- 5 土用の丑の日
- 8 大きなお揚げが入っている
- 10 ○○があったら入りたい

A B C D E

|   |   |  |  |   |   |
|---|---|--|--|---|---|
| A |   |  |  | E |   |
|   |   |  |  |   | C |
|   | B |  |  |   |   |
|   | D |  |  |   |   |
|   |   |  |  |   |   |

タテのかぎ

- 1 空飛ぶ鉄のかたまり
- 2 こくごさんすう
- 4 坊ちゃんのがれの彼女
- 6 はる
- 7 世界○○○記録に挑戦
- 9 どこでも○○ 自動○○

愛のひとこと



山本センター長より

地域包括支援センター和気・堀江  
イメージキャラクターデビューに合わせ、通信の名称も変更となりました。  
親しみやすいキャラクターと共に地域の方々へ様々な情報を発信していきたいと思ひます。

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