

No.76
2023
11.12月号

包括だより

令和5年度 認知症地域支援・ケア向上事業 講演会 開催

「認知症になっても楽しく暮らす

— あいのままの自分で —

9月2日、えひめ認知症希望大使の宮脇勝氏と若年性認知症支援コーディネーターの横田麻弥氏（社会福祉法人慈光会ていれぎ荘）を講師に迎え、若年性認知症をテーマに講演会を開催。82人の地域住民らが参加されました。前半に横田氏から若年性認知症のお話のあと、宮脇氏と横田氏が対談。認知症になっても前向きに暮らす秘訣等、貴重なお話を聞くことができました。参加者からは「認知症になっても楽しく暮らせることが分かり気が楽になった」「認知症について考えさせられた」等、多くの感想がありました。また、8月18日開催のチームオレンジ「チームココヨオ」の集まりにも、宮脇氏と横田氏のお話を伺うことができました。

（岩崎）



宮脇氏「認知症がなんやねん」と話されました



「チームココヨオ」でも楽しいお話がありました

祝 森松町 敬老の日

9月18日、森松町内会が敬老の日を祝って、777人の70歳以上の高齢者に記念品を贈呈されました。地域の町内会役員、ボランティア等が協力して、1日かけて準備や配達を行いました。記念品は水筒、ハンカチ、水よ

うかん、お皿等が贈呈されました。皆さん、喜ばれたことと思います。

（岩崎）



森田会長にインタビューさせていただきました



みなさん元気に長生きしてください

認知症講話 =久谷地区=

8月24日、久谷地区の地域住民を対象に、認知症講話を開催しました。参加者は、認知症の基礎知識や対応方法について等、熱心に聴講されました。予防の一環として脳トレにもチャレンジしました。お互いに声を掛け合いながら認知症予防していきましょう。

(坂本)



認知症は正しい知識を持つことが大切です

高齢者学級 =森友会=

9月7日、森松団地集会所で、骨粗鬆症について講話を開催しました。あわせて骨密度検査も行い、参加者ごとに結果説明と具体的なアドバイスをすることができました。年を重ねると骨は弱ってきます。毎日の生活の中で骨を強くするためにできることを続けていきましょう。(安永)



保健師よりワンポイントアドバイス

～骨粗鬆症の予防方法～

【食事】 食事のポイントはカルシウムをしっかり摂ることですが、ビタミンD（鮭、しいたけ、卵等）やビタミンK（納豆、ほうれん草、キャベツ等）もカルシウム吸収に必要です。

【運動】 ウォーキングや筋力トレーニング等、骨に刺激が加わる運動が推奨されています。

【その他】 散歩や洗濯物を干しながら、日光を浴びましょう。喫煙は大敵です。

高齢者学級 =石井地区=

8月25日と9月8・15日の3日間、石井公民館主催で、高齢者学級が開催されました。ハッピー薬局天山店薬剤師による「お薬の副作用について」、松山市高齢福祉課管理栄養士による「高齢者の健康課題～フレイル予防について～」、医療法人順風会健診センター医師による「生活習慣病とウォーキングについて」と、各日に講話がありました。毎回50～60人が参加し、熱心に聴講されました。(高須賀)



高齢者との親睦や交流を図るよい機会となりました

福祉学習 =久谷地区=

久谷地区社会福祉協議会主催の福祉学習講座が、9月21日に荏原公民館で開催されました。松山市障がい者南部地域相談支援センターの池田司氏を講師に迎え、「障がいについて知ろう～声かけするの迷ってませんか？～」をテーマに、各障害の特性や事例についてお話がありました。地域住民同士の支え合いや見守りに、専門職による伴走型支援をプラスし、障害があっても、高齢になっても、誰もが暮らしやすい地域づくりを共に目指していきましょう。(江原)



お互いに支え合える地域は素敵ですね

家族介護教室 = 西石井 =

9月3日、西石井分館で当センターが家族介護教室を開催。介護保険の申請と事例についてお話ししました。介護保険の申請については、相談から申請の流れを寸劇で説明。「今すぐは必要ないが、今後のために知っておきたい」との声が多く、関心を持って聴講されていました。事例については、当センターで対応した事例を写真等を用いて紹介。参加者からは「もっと事例を聞きたい」等の感想がありました。 (新家)



身近な地域の困りごとを知ってもらいました

認知症サポーター養成講座 = 浮穴小学校 =

10月5日、浮穴小学校4年生92名を対象に、認知症サポーター養成講座を当センターが開催しました。2人1組で声かけ体験を実施。代表の児童が認知症のおばあちゃんに変装した先生に声かけをする場面では、先生のアドリブに戸惑いながらも、言葉を選んで声かけができていました。 (杉本)



キッズサポーターとして地域での活躍を期待します

糖尿病アンケート 結果報告&チラシ作成

昨年、石井東地区の高齢者を対象に実施した「糖尿病に関するアンケート」の結果報告のため、ご協力いただいた各地域サロンや高齢クラブ等に伺いました。希望があった地域では、松山市役所高齢福祉課の門田管理栄養士による栄養講話も実施。また、アンケートの結果から、糖尿病予防の視点でお伝えしたい事を厳選。当センターの相談医・にしだわたる糖尿病内科 西田亙先生の監修の元に作成した「いきいき元気通信!!」の第1号を配布。今後も作成予定です。 (松本)

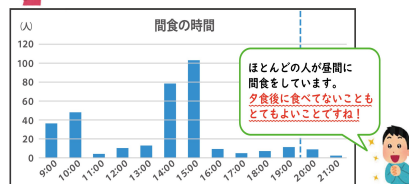
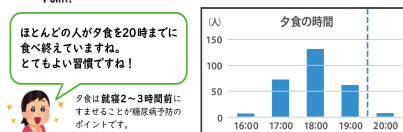
2023年7月発行 いきいき 元気通信!!

石井・浮穴・久谷地区は、糖尿病患者の割合が松山市の平均より高めなことはご存じですか?そこで、令和4年度に石井東地区の高齢者300名にご協力いただき、松山市と共同でアンケート調査を行いました。アンケートにご協力いただいた皆様ありがとうございました。
本誌ではアンケート結果の中から、**糖尿病予防の視点で皆様にお伝えしたいことを厳選してお届けしていきます。**



優秀ポイント…食事(間食)の時間

アンケート結果の中でも特にすばしかったところを紹介します!



包括職員のMさんや西田先生のお話を聞いてから、夕食後の間食をやめました。現在も継続しています。もし本誌を手に取られた方で夕食後の間食が習慣化している方がおられましたら、少し習慣を見直してみませんか? 裏面へ続く



西田先生の動画のQRコードです。ぜひご覧ください。



西田先生の動画を視聴し糖尿病の知識を深めました

第2回 石井地区 サマーフェスティバル

石井地区住民が気軽につどい住民相互のふれあいを深める機会を提供する目的で、石井公民館主催の第2回石井地区サマーフェスティバルが、8月19日に石井小学校グラウンドで開催されました。吹奏楽やダンス等、子供たちが日頃学習した成果の発表や、地域住民の盆踊り、また、夜店等が出店され多くの親子連れ等が参加しました。当センターからは、保健師が救護班を担当。天気がとても良く、軽い熱中症の子どもがいましたが、大きな事故や怪我も無く、地域の皆さんと一緒に活気のある楽しい時間を過ごすことができました。

(好光)



高岡公民館長より開会のあいさつ



コロナ禍を経て石井地区に活気が溢れました

令和5年度 第1回 ケアプラン研修会

8月22日、愛媛県生涯学習センター4階大研修室で、石井・浮穴・久谷地区にある事業所所属の介護支援専門員を対象に、令和5年度第1回ケアプラン研修会を開催しました。スキルアップのために「LIFEについて」と題し、現在そしてこれから取り組む必要のある「科学的介護」を学びました。馴染みが薄いですが、今後ケアプラン等に活かすため、参加者は真剣に取り組まれていました。(大北)



介護保険制度が複雑化されています

令和5年度 第1回 事例検討会

10月12日、愛媛県生涯学習センター4階大研修室で、令和5年度第1回事例検討会を開催しました。介護支援専門員のケアマネジメント能力向上及び利用者の自立支援に向けて会を重ねています。今回は、高齢夫婦の在宅生活や施設入所者の有効な支援方法について、参加者間で検討。様々な見方を勉強したり知識を広げる等、有意義な時間でした。(掛水)



心強い仲間たちと勉強を続けています

松山市地域包括支援センター

石井・浮穴・久谷

松山市東石井7丁目3番32号

TEL : 089-957-0808

松山市地域包括支援センター石井・浮穴・久谷

サブセンター浮穴・久谷

松山市東方町甲1272番地1

TEL : 089-905-8889

■ 私がこの地区を担当しています