

各世帯1部ずつお取りください!!

ONO KUME **だより**



▲HPはこちら

第16号

令和5年12月発行

～いつかあなたのお役に立ちます～

この商業施設に  
リハビリ特化型  
デイサービス **plum**  
オープン!



フジグラン重信にお買い物に行かれた際、駐車場横のテナントの一角にある、おしゃれな施設にふと目をひかれた方もいるのではないのでしょうか。今回はオープン間もない「リハビリ特化型デイサービス plum」にお邪魔してきました。

中はまるでカフェのような洗練された雰囲気。ですが、そこにはジムのようもしっかりとしたトレーニング器具が配備。その反対側には、天井から赤いロープが垂れ下がっています。ワクワクしながら質問すると、ノルウェー生まれのトレーニング機器レッドコードとのこと。どんなものかは、ぜひその目で見て体感していただけたらと思います。



取材者が一番興味をそそられたのがコグニバイク。一見、よく見かける自転車をご運動器具なのですが、目の前には小さな画面が。なんとタッチパネルで脳トレが楽しめます!実際に漕いでみましたが、足を動かして脳を働かし、指で操作するという「楽しい忙しさ」は、認知症予防にも筋力向上にもとても効果がありそう。なにより運動だけの単純作業ではないので飽きがないのがグッド!フロアにはクールダウンのためのテーブルもあり、運動の合間にはゆっくりカフェを楽しんだり、脳トレに取り組むこともできます。

その他に、デイサービスではあまり見かけない理学療法士等の専門職が2名常駐して個別での訓練も実施。定期的に身体機能の評価もしながら、状態の変化に合わせたプログラムを作成してくれるそうです。運営は直ぐ近くの「うめもとクリニック」なので、体調面でのサポートも安心です。

サーキットのようにフロアを回ってトレーニングを行い、時にカフェで癒されると、きっと時間もあっという間に過ぎていくことでしょう。

現在は介護保険  
利用者対象ですが、  
今後は一般利用も検討中。  
ぜひ、おしゃれ空間での  
トレーニングを体験してみ  
てください!



PTの階戸さんと林さん

お問い合わせ先

089-948-4133 (加藤・名越)

# 今回の 障がい福祉サービス

# ここcafé



コロナ禍で一時休業していた、ここcaféがリニューアルオープンしました。早速、編集者3名ランチを食べに行きました。

ここcaféは、障害者多機能型事業ここいろが運営しています。精神障害を抱えている方々が、いろいろな生き方を自分らしく選ぶことを尊重し、地域で普通に生活することを支援しています。

「就労移行事業」一般就労を目指したい人。

「生活介護事業」地域ですっと、楽しく暮らしたい人。

ここいろから卒業して、もっとやりがいのある仕事をする人や、一般の会社に就職する人もいます。障がいのある人にとって、仕事や役割があることは、地域の一員である実感できる大切なことなのだそうです。

温かみのあるおしゃれな店内、ランチのハンバーグはこだわっておられ、ふっくらジューシー。サラダもたっぷりあり、とてもおいしかったです。

ぜひ、ハンバーグランチを食べに行ってみませんか。

一週間前に予約をすれば、ハンバーガー3個以上で月曜日に配達もしてくれます(詳しくは連絡して聞いてください)。



ドリンク  
300円  
+

ハンバーグ  
ランチ  
780円



ハンバーガー  
470円



■営業日 木曜日  
■営業時間 11:00~14:00  
(オーダーストップ13:30)  
■障害者多機能型事業所  
ここいろ  
松山市来住町102番地

お問い合わせ先 松山市来住町102番地  
089-909-7710 担当 高橋



## お役立ち情報 Part③

## オレンジカフェのご案内

オレンジカフェとは認知症の方やそのご家族、地域の方などが気軽に集い、身体を動かしたり、お茶を飲みながら語り、交流し、くつろぐ場です。

○ふらりカフェINガリラヤ久米  
3ヶ月に1回 ¥100/1回  
089-970-9101

○たかのかカフェIN老人保健施設たかのか館  
月1回 毎月最終木曜日  
089-975-8883

○よってかんけんINグループホーム風花  
2ヶ月に1回 偶数月第3日曜日 **参加無料**  
089-990-3377

○里山たかのかOKカフェIN鷹子公民館  
(小規模多機能ホーム里山)  
3ヶ月に1回 ¥200/1回 11月か12月開催予定  
089-976-2681

○ひまわり喫茶IN小規模多機能ホームここえ  
2ヶ月に1回 偶数月 ¥100/1回  
089-909-3501

どのカフェも誰でもウェルカムです  
☆あなたのご参加をお待ちしています☆  
参加のお問い合わせ等は各カフェへ  
お願いします ☎

その他のお問合せは  
松山市地域包括支援センター小野・久米  
☎970-3761までどうぞ

## 「知っていますか? 成年後見制度」



もし、認知症を患ってしまい、契約行為やお金の管理が自分で行えなくなった時、あなたは誰に頼りますか? 一般的には家族でしょうが、身寄りがない、または家族がいても遠方や、その家族にも障害や疾患があった場合、生活に不具合が生じる恐れがあります。

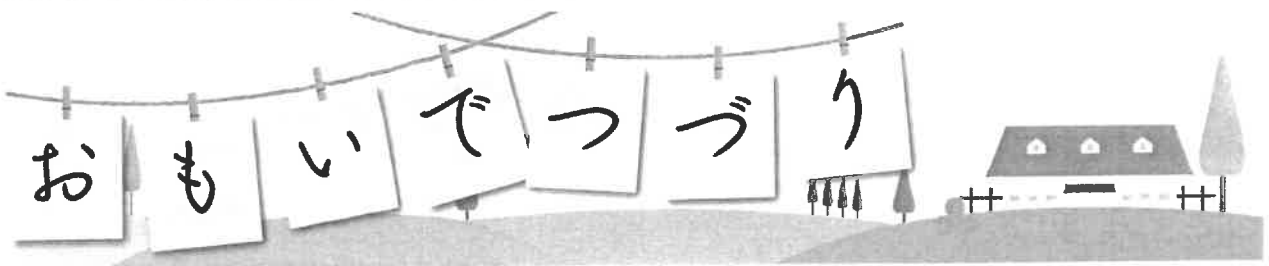
そこで今回は成年後見制度について、かいつまんでご説明。この制度は、一人で決めることに不安のある方々を法的に保護し、本人の意思を尊重した支援を行い、共に考え、地域全体で明るい未来を築いていくことを目的に平成12年に制定されました。

主な対象者は、認知症患者や知的障がい者、精神障がい者など。必要な書類一式を揃え、家庭裁判所に提出します。これを申し立てと呼びます。受理した家庭裁判所は、審議のうえ、程度に応じて3つの類型(後見、補佐、補助)に振り分けます。そして、その人の希望や気持ち、身体の様子や暮らし方を確かめてから、その人に適した後見人を選任します。後見人になれるのは、福祉や法律の専門職、市民後見人、親族など。あらかじめ候補者を絞って申し立てをすることも可能です。

### 後見人が 行う主なこと

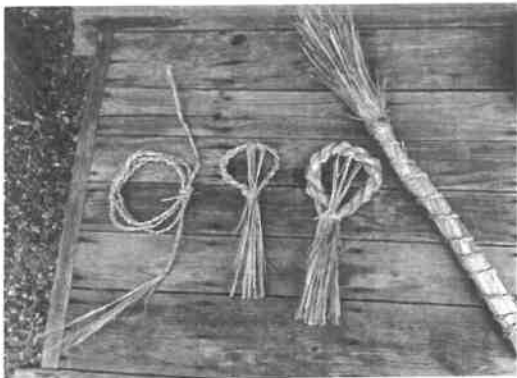
- 福祉や介護サービスの手続きや契約のお手伝い
  - 財産の管理や納税・不動産の管理や処分
  - 入院や施設入所の手続きのお手伝い
  - 不利益となる契約の解消
- 注: 類型によってお手伝いできる範囲は変わります。

詳細をご希望の方は、松山市地域包括支援センター小野・久米(970-3761)までご連絡を。



小野久米地区に住まわれている方に、地元の思い出を振り返っていただくというこの企画。今回は生まれも育ちも、そして今も来住町にお住まいという深井和男さん(81歳)にお話を伺いました。

その笑顔に人柄の良さが溢れ出ている深井さん。農家で5人兄弟の長男として出生しました。お父さんは教員もされていて、厳格な家庭で比較的小となしい少年だったとのこと。聞くところによると、その頃の久米地区は人口4~5千人ほどいて、その8割がたが農家だったそう。「昔の農家は家族が総出でしよって、農繁期になると小中学生は2日間、『農繁休業』いう休みがあって、田んぼを手伝わされた」「ニワトリや牛を農家はだいたい飼いよって、それらの世話は、子供が担当しよった。牛のストレス緩和のために、小野川の土手までよう散歩に連れて行ったもんよ」と深井さん。稲刈り期が終わるとお母さんを中心に、蒔や米俵、草履などのわら細工も拵えていたそうです。「鷹子の山にウラジロを採りに行って、しめ縄飾りを作ったりもした。年の暮れになると親戚が集まって杵と臼で餅をついて、それであられやかき餅を作る。それを食べるのが楽しみやった」など、たくさんの昔の話を、懐かしそうに語ってくれました。



そんな深井さん。地元の大学を卒業し、銀行マンとして国内各地を転任。定年後は地域のためにと町内役員をされ、町内会長も長年務められました。最近では、地元の小学校を訪問し、総合学習のお手伝いとして久米の伝統行事や昔の遊びなどの話を語り継がれているそうです。

80代になられた今、元気の秘訣を尋ねました。「趣味のゴルフ!釣り!そして週1回の来住公民館での健康麻雀!」とのこと。お話ありがとうございました!

令和5年12月発行

取材・編集

ケアネットぶらす 情報発信部 OKもっと

柿坂 健介・余田 英樹・稲荷 衆一・仲村 竜哉・渡部 保子  
青木 正樹・荒田 真紀・新名 勝美・松山 絵理香

発行者

ケアネットぶらす 情報発信部 OKもっと

事務局

松山市地域包括支援センター小野・久米 松山市鷹子町740 (鷹子ふれあい館2階)  
TEL 089-970-3761

印刷

明朗社