



まつえ  
**社協だより**

2025 **9**

第159号

「じぶんのまちを  
よくするしくみ」

# 赤い羽根共同募金運動 10月1日スタート



皆様のあたたかいご支援、  
ご協力をよろしくお願いいたします。



**松江市共同募金委員会**





こんにちは！ **地域包括支援センターです**

～9月は「認知症月間」です～



認知症は、運動不足の改善や生活習慣病の予防、社会参加などで発症・進行を先送りできることがわかってきました。

## 認知症を防ぐ暮らしのポイント

体を動かす機会がほとんどない。



こまめに体を動かす。



糖尿病、高血圧症など生活習慣病がある。



持病を悪化させない。  
食事は肉を含む魚と野菜が中心でよく噛んで。



人づきあいが少なく、家に閉じこもりがち。



通いの場や地域のイベントに参加するなど、外出の機会を増やす。



熱中できるものがない。



趣味やボランティアなど生きがいをみつける。



なにかと心配事が多い。



気持ちを前向きに持ち、  
今を楽しむ気持ちで過ごす。



参照：知ろう認知症 共に歩もう大切な人  
株式会社 東京法規出版



地域包括支援センターでは、認知症の症状や対応方法、予防のことなど様々なご相談に対応いたします。  
お住まいの地域を担当している地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

| センター名                   | 連絡先                  | 担当公民館区                |
|-------------------------|----------------------|-----------------------|
| 中央地域包括支援センター            | ☎24-6878             | 城北、城西、城東、白湯、朝日、雑賀     |
| 松東地域包括支援センター<br>松東サテライト | ☎24-1810<br>☎72-9355 | 朝酌、川津、本庄、持田、島根、美保関、八束 |
| 松北地域包括支援センター            | ☎82-3160             | 法吉、生馬、古江、秋鹿、大野、鹿島     |
| 松南第1地域包括支援センター          | ☎60-0783             | 津田、大庭、古志原             |
| 松南第2地域包括支援センター          | ☎52-9570             | 竹矢、八雲、東出雲             |
| 湖南地域包括支援センター<br>湖南サテライト | ☎24-1830<br>☎66-9355 | 乃木、忌部、玉湯、穴道           |

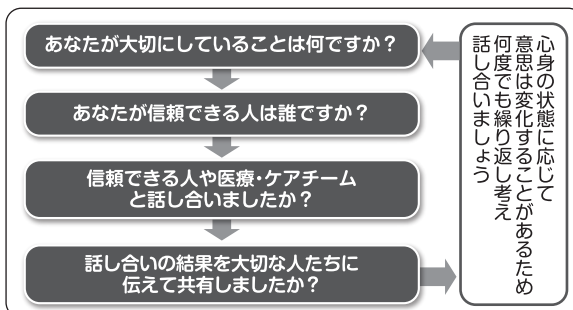


# 自分の希望する医療やケアについて話し合ってみませんか？

## 1 人生会議

最期まで自ら希望する医療やケアを受けるために大切にしていること、望んでいることを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。そのような取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

(参照)厚生労働省:人生会議普及・啓発リーフレット



## 2 私の思いをつなぐノート

人生会議を行う一つの方法として、私の思いをつなぐノート(終活支援ノート)があります。

あなたの大切にしていることや望み、どのような人生を送りたいか、また人生の最終段階で、どのような医療やケアを望んでいるか等について書いて、周りの人と思い共有してみませんか？



## 3 在宅医療・介護あんしんガイド

元気だと思っていても急に体調を崩したり、今後の生活に不安を感じたりすることは誰にでも起こることです。そんな時、地域の医療・介護・福祉などのサービスについて、知って活用できる、お役立ち情報をまとめた一冊です。終活支援ノートと一緒に手に取ってみてください。



**私の思いをつなぐノート、在宅医療・介護あんしんガイド 配布場所**  
 松江市介護保険課 ・ 各支所市民生活課 ・ 各地域包括支援センター

## 新松江市合併20周年記念

### ★第77回松江市民余芸大会の出演者を募集します★

**内容** 出演時間は6分程度で、演目は自由

**日時** 令和7年**12月20日(土)**午後13時開演

**会場** 島根県民会館大ホール

**募集対象** 市内の職域、団体、個人など。プロ、アマは問いません。

**その他** 主催者で選考会を開いて10月下旬に応募者全員に通知します。

**申込書** 山陰中央新報社、市健康福祉総務課、市社会福祉協議会にあります。  
 山陰中央新報のホームページからダウンロードできます。

**申込締切** **10月10日(金)必着**



**お問い合わせ先** 山陰中央新報社地域ビジネス局事業部 ☎32-3415 (平日10時~17時)



令和  
7年度

# ボランティアセンター 研修受講生募集のお知らせ!!

## ①くらし安心サポート(くらサポ)セミナー

☆くらし安心サポートとは、自分の町を地域で支え合うステキな町にするためのボランティア活動の総称です。

**日時** 令和7年10月18日(土) 9:30~15:30

**会場** 松江市総合福祉センター 4階教養室

**内容** ボランティアに関する豆知識、知って役立つ! 介護サービス  
コミュニケーションのコツ、地域のつながりづくり活動の紹介、など...

**対象** 地域の支えあい活動に興味があり、実践に必要な知識を学びたい方

**定員** 先着30名 **受講料** 無料

申込締切: 令和7年10月3日(金)



## ②訪問型サービスA従事者養成研修

**日時** 令和7年10月28日(火) 9:00~16:30

10月29日(水) 9:00~15:20

10月30日(木) 9:30~16:50

※3日間全ての受講が必要です。

**会場** 松江市総合福祉センター 4階教養室他

**内容** 訪問型サービスA(身体介護を含まない掃除・洗濯・調理等の  
在宅サービス)に従事する者が必要な知識、技術を習得します。

**対象** 満18歳以上の方で訪問型サービスAに従事することが予定される方、  
または、当該事業所への従事を希望する方。

**定員** 先着10名

**受講料** 無料(調理実習実費負担あり 500円)

申込締切: 令和7年10月17日(金)



## ③介護の入門的研修

**日時** 令和7年10月28日(火) 9:00~16:30

10月29日(水) 9:00~15:20

10月30日(木) 13:00~16:40

10月31日(金) 9:00~16:50

※4日間全ての受講が必要です。

**会場** 松江市総合福祉センター 4階教養室

**内容** 福祉や介護サービス事業、地域活動を支える人材を育成するため、日常に役立つ知識や介護職と  
して必要な基本的介護の知識及び技術の実践的手法を学びます。

**対象** 介護に関心があり、現在介護職として就業していない方、  
または、これから介護の職場に就職を希望する方

**定員** 先着15名 **受講料** 無料

申込締切: 令和7年10月17日(金)



全ての受講申込先

松江市ボランティアセンター(☎27-8388)  
松江市千鳥町70 松江市総合福祉センター2階

## 就労準備支援事業とは

「仕事のブランク(働いていない期間)がある」「どんな仕事に就いてよいか分からない」「働いた経験が少ない」「社会との関わりに不安がある」など、すぐに就労することが難しい方、就労に向けて不安な気持ちをお持ちの方に、就労に関するさまざまな支援を行っています。

お知らせ

### 「令和7年度 第2回 就労準備講座」の開催について

**内容** 体操教室、パステルアート、コミュニケーション講座、  
ビジネスマナー講座、料理教室

**開催期間** 令和7年10月(予定)

※日程は変更になる可能性がありますので、詳しくはお問合せください。

1回のみ参加・途中からの  
参加も可能です。  
お気軽にご参加ください。

ご相談・お問い合わせ先

松江市くらし相談支援センター

☎60-7575 FAX60-7576

メール kurashi@shakyou-matsue.jp



## まつえ権利擁護サポーター養成講座を実施します！

認知症や障がいなどにより判断能力が不十分となっている方が、いつまでも地域で安心して暮らすことができるように支えることを「権利擁護支援」といいます。

地域における権利擁護支援の大切さについて、みんなでいっしょに学びませんか？  
無料で松江市社協の職員が出前講座(おおむね60分)いたします。修了された方には“まもるくん缶バッジ”をプレゼントします。ご希望の方は下記連絡先までお問合せください。



サポーター養成講座の受講者に配布する  
まもるくん缶バッジ



松江市権利擁護推進センター  
マスコットキャラクター  
まもるくん

お問い合わせ先 TEL:27-8389 FAX:67-1330 担当:清水、中村

# 善意のご寄付 ありがとうございます

令和7年5月21日～令和7年7月20日受付分

善意のご寄付は、松江市社会福祉協議会篤志寄付金配分委員会で協議の上、社会福祉団体等への補助金及び社会福祉事業へ配分いたします。(ご寄付をいただいた方のお名前については、ご本人の了承のもとに掲載しています。順不同敬称略)

[香典・玉串料返し等寄付金]

|           |       |        |          |              |
|-----------|-------|--------|----------|--------------|
| 伊藤 寛朗     | 永野 雪子 | 大廻 令子  | (故)山根 澄夫 | 松井 庸子        |
| 北尾 正樹     | 永島 茂美 | 石本 浩嗣  | 小松 聡子    | 藤田 薫         |
| 仙田 哲也     | 宮廻 康夫 | 石橋 時志  | 岩田 真紀    | (故)佐伯 裕樹     |
| 角田 百合     | 長野 俊之 | 景山 栄一  | 岩谷 洋     | 福島 毅         |
| 赤井 雄二(2件) | 大西 啓子 | 木曾 克之  | 立脇 富美江   | 伊藤 勇         |
| 小笹 佐栄子    | 廣江 朝夫 | 石倉 妙子  | 中倉 義雄    | 野津 豪人        |
| 吉岡 正樹     | 葉山 秀樹 | 佐野 幸治  | 馬島 隆     | 匿名 11件       |
| 遠藤 将貴     | 出川 泰子 | 安井 千景  | (故)曾田 宗春 | .....        |
| 松近 守隆     | 安部 圭司 | 渡部 正人  | 栗谷 栄子    | 香典・玉串料返し等寄付金 |
| 花田 勇夫     | 藤原 利明 | 吉岡 和夫  | 福田 節子    | 計 113件       |
| 福島 京子     | 土江 聖美 | 神門 清美  | 長岡 誠一郎   | 計 3,020,000円 |
| 矢島 里司     | 安藤 民子 | 佐次 洋史  | 吉岡 誠     |              |
| 小出 博己     | 松浦 裕介 | 濱岡 裕太  | 大谷 静枝    | 【一般寄付金】      |
| 山口 章      | 川岡 孝史 | 河本 和美  | 岩田 昌広    | 島根県大衆音楽協会    |
| 本郷 和善     | 土江 満  | 権田 篤   | 余村 久     | (株)八雲ソフトウェア  |
| 福山 紀雄     | 藤原 誠  | 船岡 和廣  | 八壁 京子    | 匿名 1件        |
| 澁谷 明久     | 高倉 明信 | 福島 信夫  | 角田 葉子    | .....        |
| 吉成 健志     | 永島 智幸 | 錦織 光夫  | 長 和博     | 一般寄付金        |
| 渡利 隆司     | 團野 修二 | 明石 豊秋  | 伊藤 富代    | 計 3件         |
| 江角 一枝     | 隅岡 勉  | 安部 康成  | 三成 大輝    | 計 113,518円   |
| (故)森脇 茂   | 山本 一恵 | 伊藤 靖之  | 福島 強士    |              |
| 野津 春美     | 井川 真弓 | 石倉 チエ子 | 多久和 文夫   |              |
| 新田 安子     | 井上 陽子 | 小笠原 晃平 | 周藤 達子    |              |
|           | 森脇 淳子 | 今岡 文香  | (故)福頼 真澄 |              |

ご寄付は、松江市社会福祉協議会本所、各地区社会福祉協議会で受付しております。

●松江市社会福祉協議会に対する寄付は、住民税と所得税の控除対象となります。また、寄付者が法人の場合には、損金算入の制度が利用できます。

発行・編集

## 松江市社会福祉協議会

〒690-0852 松江市千鳥町70 松江市総合福祉センター内  
電話:0852-21-5773 FAX:0852-21-5377  
E-mailアドレス: shakyo-m@web-sanin.co.jp  
ホームページアドレス: https://www.shakyou-matsue.jp

ホームページ



facebook



Instagram



### 編集後記

残暑見舞い申し上げます。  
暑が続く今日この頃です。最近のエアコンは以前よりも電気代が安くなっています。  
必要な時に付けたり消したりするのではなく、短時間ならつけっぱなしの方が電気代が安くなりますよ。暑さを我慢せずにエアコンをつけ、熱中症にならないように涼しい空間で生活をしてください!

※点字版・音声版の社協だよりを希望される方は総務課までお問い合わせください ☎21-5773  
社協だよりの発行は共同募金助成金の一部を活用しています。