

『緩和型サロンのご紹介』

「ふれあい・いきいきサロン」について、新たに「緩和型サロン」という参加条件が緩やかなサロンができました。皆様も5人集めて、サロンをはじめてみませんか？



松山市では介護予防を目的とする活動に取り組む住民主体のグループ「ふれあい・いきいきサロン」の活動を支援しています。その支援対象のひとつが「緩和型サロン」です。
お友達やご近所さんと一緒に「緩和型サロン」に登録して、楽しく介護予防をしてみませんか？

●支援対象・内容●



●上記のほか、効果測定への参加や活動報告などの条件があります。

サロンの立ち上げは松山市社会福祉協議会のサロンコーディネーターがお手伝いします！
松山市社会福祉協議会 北条支所 ☎993-1400 までお気軽にお問合せください！

- ・10人以上、月2回以上、1回60分以上などの条件を満たす場合は、通常のふれあい・いきいきサロン（支援金：1回4,000円～）の支援制度を選ぶこともできます。
- ・申請書は「松山市社会福祉協議会ホームページ」または二次元コードを読み取ってください。



ホームページはこちらから⇒



松山市社会福祉協議会 地域支援課 ☎941-3828 FAX941-4408
北条支所 ☎993-1400 FAX993-1419
松山市 福祉推進部 長寿福祉課 ☎948-6949 FAX934-1832



正岡地区

社協だより

人口 1,873人 世帯数 958世帯
(男:893人 女:980人)
65歳以上 794人 (42.4%)
(令和7年7月1日現在:住基人口)

令和7年9月1日発行 正岡地区社会福祉協議会

『理事就任のご挨拶』

松山市立正岡小学校 校長 井上 健一

今年度、正岡小学校に校長として赴任いたしました井上 健一と申します。正岡地区社会福祉協議会をはじめ地域の皆様には、日頃から本校の教育活動に、ご理解・ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

本校の校訓は、「あかるく・やさしく・たくましく」です。その言葉を学校の教育目標にも掲げ、「ふるさと正岡」に脈々と流れる歴史と伝統を継承しつつ、本校の豊かな教育環境を生かし、地域とともにある学校づくりに努めています。本校の校歌には、「いざもろともに」という歌詞が、繰り返し入っています。子どもたちに、ともに関わり合い、ともに成長していくことの大切さや楽しさを味わわせながら、ともに支え合い、ともに生きる地域共生社会の基盤づくりに尽力してまいりたいと思います。

「いざもろともに」の意志や姿勢を大切に、正岡の皆様とともに歩みを進めてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

令和7年度 正岡地区社会福祉協議会 役員名簿

役 職	氏 名	備 考	役 職	氏 名	備 考
会 長	渡部 富士男	前地区民児協会会長	理 事	徳永 将司	青少年健全育成協議会会長
副会長兼 事務局長	立町 公計	地区民児協会会長 国津高齢クラブ会長	評 議員	井上 健一	正岡小学校校長
会 計	神山 政盛	地区民児協副会長		村上 京子	日赤奉仕団長
監 事	丸山 茂樹	中西内高齢クラブ会長		徳永 昇司	消防分団長
監 事	徳永 晴樹	学識経験者		河沼 直也	正岡小学校PTA会長
啓発部長	竹島 砂美	地区民生児童委員		毛利久美子	地区民生児童委員
援護部長	別府 光子	〃		清水 慶子	地区主任児童委員
理 事	門田 善守	正岡公民館長		丸山 麻美	〃
〃	徳森 東悟	院内区長		禰山 克栄	地区みまもり員
〃	禰山 普好	正岡神田区長		森田恵美子	〃
〃	石橋 公男	高田区長		重見 町子	〃
〃	三島 一臣	八反地区長		福本富士子	〃
〃	大北 敬三	中西外区長(区長会長)		牧野 美和	J A 果樹部代表
〃	中野 文雄	中西内区長		竹島 秀幸	松尾高齢クラブ会長
〃	山本 昭輝	交通安全協会支部長		成川ゆかり	聖マルチンの家施設長

『正岡健康づくり教室の開催』

7月9日(水)午前9時30分から正岡公民館にて、講師:石角千鶴先生(愛媛県歯科衛生士会)による「歯っぴー健口教室」というテーマの健康づくり教室が開催されました。気になるテーマであることから猛暑のなか33名(関係者含む)が参加し、単に歯だけではなく身体全体の健康に結びつくことを学びました。

引き続き松山市地域包括支援センター北条の指導のもと、「今日からできる！椅子スクワット体操」を参加者全員で体験しました。

実 施 内 容	担 当 組 織
血圧測定	松山市地域包括支援センター北条
歯っぴー健口教室	愛媛県歯科衛生士会
今日からできる！椅子スクワット体操	松山市地域包括支援センター北条

●血圧測定



●歯磨き指導



●フロス（糸ようじ）の使い方



●教室の開催状況



●歯周病予防の試供品



●耳下線マッサージ



●椅子スクワット体操の実演



●椅子スクワット体操の体験



●オーラルフレイル[口の機能の衰え]予防の内容（方法、目安）

- ・深呼吸、首回りのストレッチ
ゆっくり大きく深呼吸。顔だけゆっくり左右にむける。
首を左右に倒し、ゆっくり回す。
- ・唾液線マッサージ
耳下腺:指数本を耳の下にあてて円を描くように回す。 目安10回
顎下腺:親指で耳の下から顎の下まで順に押す。 目安5回
舌下腺:親指であごの下から舌を押し上げるように押す。 目安10回
- ・口周りの筋力アップ体操
パタカラ体操:しっかり口を動かして「**パ**」「**タ**」「**カ**」「**ラ**」と発声。
目安5回発音×3回
あいうべ体操:**あ**〜(口を大きく)、**い**〜(口を大きく横に)、
う〜(唇を強く前に突き出す)、**べ**〜(舌を突き出して下に伸ばす)
目安1日30セット

●参加者の感想とご意見

- ・86才の私、自分の歯は7本です。とても勉強になりました。
- ・意外と知っている様で充分でなかったり、しているようで出来ていなかったり、目からうろこの一日でした。毎日の役に立たせていただきたいと思います。来て良かったです。ありがとうございました。

●今後の予定

介護予防や身体機能低下防止を目的として、今年度も下記の日程で開催します。

みんなで学ぼう！「正岡健康づくり教室」

日 時	内 容	開 催 場 所
令和7年10月22日(水) 9:30~11:00	「認知症サポーター 養成講座」	高田集会所
令和7年10月29日(水) 9:30~11:00	体操・認知症予防ゲーム (※お口の体操など)	八反地集会所
令和8年2月6日(金) 9:30~11:00	※地区は問いません。 ご都合の良い日にご参加下さい。	中西内集会所
令和8年2月13日(金) 9:30~11:00		北条ふれあいセンター