

ぽっ♡カフェ

講座レポート



●お問い合わせ (9:00~21:00)

TEL 022-776-9510

■休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始

まつもり まなび You・遊・友

松森市民センター

指定管理者(仙台市教育委員会指定)
公益財団法人 仙台ひと・まち交流圏

原則毎月1回第4水曜日 10時~11時半 (第10回は13時半~15時)



第1回 4/26 会議室
終活~相続・遺言~



第2回 5/24 会議室
座談会



第3回 6/28 会議室
認知症すごろく



第4回 7/26 会議室
お薬



第5回 8/23 ホール
(フレイル予防) 栄養講座



第6回 9/27 会議室
訪問看護



第7回 10/25 会議室
SAX演奏会



第8回 11/22 会議室
認知症サポーター養成講座



第9回 1/24 会議室
高齢者施設



第10回 2/21 会議室
成年後見制度



第11回 2/28 会議室
リンパマッサージ・うつ予防



第12回 3/27 会議室
オーラルフレイル

第 1 回 「終活～相続・遺言～」 10（男性 5・女性 5）名参加

相続について皆で話し合いながら専門家から知識を得よう！と呼びかけ、一般社団法人あすとわの司法書士小田島央氏を講師にお招きし、グループに分かれて座談会形式で情報交換を行いました。参加者のご感想：相続を争続にしないためには法律知識より家族仲が大切だと分かった。

第 2 回 「座談会」 6（男性 3・女性 3）名参加

専門職（司法書士、高齢者施設紹介所職員、社会福祉士、保健師、ケアマネジャー）と参加者に、松森市民センター職員も加わり、自由なテーマで座談会を開催しました。

参加者の感想：「できないから受ける」から「やりたいことをするために受ける」へ介護観を転換。

第 3 回 「認知症すごろく」 8（男性 2・女性 6）名参加

認知症すごろくファシリテーターの立川真也氏を講師にお迎えし、グループに分かれて「遊び学び皆で支える」認知症すごろく（茨城県水戸市で誕生）を体験し、認知症の理解を深めました。

参加者のご感想：脳トレや運動にもなるすごろくで認知症への理解を深められ楽しかった。

第 4 回 「お薬」 6（男性 3・女性 3）名参加

「薬が余ったらどうしたらいいの？」「種類が多すぎて管理が大変！」など、参加者の薬の疑問について、アイン薬局管理薬剤師の櫻井友美子氏にお答えいただき、薬への理解を深めました。

参加者のご感想：ポリファーマシーや一包化、かかりつけ薬局など役立つ情報が多く勉強になった。

第 5 回 「(フレイル予防) 栄養講座」 16（男性 4・女性 12）名参加 *まつもり健康講座と合同回

年齢を重ねると栄養が摂りづらくなることから、株式会社明治の管理栄養士である太田彩香氏に、栄養面からのフレイル予防やチョコを食べたら太るかなど、正しい栄養の摂り方を学びました。

参加者のご感想：運動量低下→食欲減退→筋肉量低下→運動量低下……の悪循環がわかった。

第 6 回 「訪問看護」 11（男性 4・女性 7）名参加

オープン訪問看護ステーションの看護師である橋本ゆり氏を講師にお招きし、「訪問看護って何をするの？」「どんなサービス？」「利用するには？」などの疑問にお答えいただきました。

参加者のご感想：病院は病気だけ診るが訪問看護師は利用者家族の状況もみてくれると感じた。

第 7 回 「SAX演奏会」 25（男性 8・女性 17）名参加

なつメロ SOLO バンド「ムージカ・ノスタルジカ」の米澤憲一氏に懐かしいメロディー（民謡・童謡・唱歌・歌謡曲）をご演奏いただき、参加者は口ずさみつつ青春時代を思い出されました。

参加者のご感想：思わず「ああ懐かしい」と口に出る選曲、会場の近さ大きさの全て良かった。

第 8 回 「認知症サポーター養成講座」 14（男性 4・女性 10）名参加 *まつもり健康講座と合同回

松森地域包括支援センターの永谷裕一氏を講師にお迎えし、認知症の基礎知識を学びました。

参加者のご感想：誰もがなり得る認知症を自分事として考え、備えておきたいと思った。

第 9 回 「高齢者施設」 18（男性 5・女性 13）名参加

介護施設紹介サポートセンター相談員の菅原俊一氏を講師にお迎えし、施設にはどんな種類があり入るにはどうしたらよいかや、入居費用はいくら（高い）かなどの質問にお答えいただきました。

参加者のご感想：各種施設の違いがわかり、介護施設へのイメージ（古い・高い）が変わった。

第 10 回 「成年後見制度」 18（男性 5・女性 13）名参加 *まつもり健康講座と合同回

一般社団法人あすとわの司法書士小田島央氏を講師にお招きし、成年後見制度とはどのような時に使う制度で、お金はどのくらいかかるのか等について学び、参加者同士の情報交換も行いました。

参加者のご感想：後見人への報酬の他に後見監督人への報酬もかかるとわかって驚いた。

第 11 回 「リンパマッサージ・うつ予防」 20（男性 8・女性 12）名参加

日本リラクゼーションフットケア協会の菅原てる子氏に自宅でできるリンパマッサージの方法を、松森地域包括支援センターの保健師の岩渕彩加氏にはうつ予防について、それぞれ学びました。

参加者のご感想：リンパマッサージはリラクゼーション効果があり、うつ予防に役立つと感じた。

第 12 回 「オーラルフレイル」 20（男性 5・女性 15）名参加

宮城大学看護学群助教の成澤健氏を講師にお招きして、お口の健康についてのお話を聞きました。

参加者のご感想：口腔機能低下が身体、活動性、社会性にまでも影響することがわかった。