発行：岡山市中区地域包括支援センター



岡山市中区地域包括支援センター

なかなか通信

令和8年度 第3号

このまちで
いつまでも
元気に暮らしたい
そんなあなたを
応援します。



高齢者虐待ってな～に？



「高齢者虐待防止法」では高齢者（65歳以上の人）に対する家族などの養護者または要介護施設従事者などによる次のような行為を高齢者虐待と定義しています

身体的虐待

・たたく、つねる、蹴る
・ベッドに縛り付けたり、意図的に薬を過剰に与える　など





心理的虐待

・怒鳴る、ののしる、無視する
・排泄などの失敗に対し、相手を傷つける言葉や態度など

介護・世話の放棄・放任

・空腹、脱水、栄養失調の状態のままにする
・必要な医療や介護サービスの利用を制限する　など





経済的虐待

・生活費を渡さない
・年金や貯金を本人の意思や利益に反して使用する　など

性的虐待

・懲罰的に下半身を裸にして放置する
・わいせつな行為をしたり、強要する　など

包括支援センターまで
ご相談ください



岡山市地域包括支援センター
キャラクター　ほうほう

活動の紹介 ～認知症カフェ～

〈そらいろテラス〉

認知症カフェって？
認知症の人やその家族、
地域住民、専門職など
誰もが気軽に集まり、
お互いの理解を深めています。



この日は初めに
城島様から『支援の本質』
についてお話がありました。

主催：一般社団法人 ひとネット

代表：城島 義隆 様

☎ 090-4293-8985

✉ hitonet@mio.jo

開催日時：毎月第2金曜日 13:00～15:00

開催場所：岡山市立操南公民館
(岡山市中区藤崎201-4)

対象者：地域の方を中心にどなたでも参加可能

参加費：300円 (ドリンク･お菓子付き)

内容：第1部 専門知識を身近な例でやさしく学ぶ時間
第2部 語り合い･共有の時間

申込：どちらでも可
(申し込む場合は、代表者様へご連絡を♪)

～そらいろテラスからのメッセージ～
話すことで心が軽くなり、誰かに分かってもらえることで安心できる、そんな‘そらいろ’のようにやわらかく広がるつながりを、ここから育てていきます。



[ひとことアピール]
城島様 (代表者)
令和6年11月にスタートしました。ここは、「学びの場」だけでなく、認知症に限らず「誰に相談したらよいか分からない」と感じている方が気軽に安心して話せる居場所です。認知症を特別視せずに、本人も周囲の人も、風邪と同じくらい「普通に感じられる」状態を社会に実装していくことを目的としています。時に、専門職と連携しながらお力添えし、気持ちの問題や過去の悩みなど「解決が難しい苦しみ」は、参加者同士が体験を語り紡ぎながら、心が穏やかになるように寄り添います。

[ひとことアピール]
田村様 (訪問介護事業所/町内会長)
18年間、介護の現場で多くの高齢者やご家族と関わってきました。その中で感じたことは、認知症や介護の問題は、一人や一つの事業所だけでは解決できないということです。‘地域に安心して話せる場があり、誰かが「大丈夫？」と声をかけてくれる‘、そんな何気ないつながりが、人を支えていることを何度もみてきました。だからこそ、この「そらいろテラス」はとても大切な場所だと思っています。ここでは、認知症の方、ご家族、地域の皆さんが立場を超えて語り合い、お互いを理解し合うことができます。

長年妻を在宅介護されている方、夫婦での生活にちょっとした不安がある方、特別養護老人ホーム職員など、様々な方が参加され、互いに話を共有をしています。



いきいき活動紹介 Vol.27

「旭東ぽかぽか食堂」
を紹介します。

子どもも大人もみんなでワイワイ楽しい



「旭東ぽかぽか食堂」は、ひとりぼっちでのごはんを少しでも減らし、子どもが安心してあたたかいごはんをおなか一杯食べることができる食堂として、令和7年5月から毎月一回開催されています。

地域で子どもたちを見守り、食事を通して、やさしい心や感謝する心をはぐくみ、遊びを通して楽しみや喜びを感じてもらうことができるようにという思いで、スタッフや地域の方々、ボランティアと一緒に運営されています。

初開催から一年が過ぎ、毎月100名近い参加者がおいしい食事と交流を求めて参加されています。

子どもや子育て世代、地域の高齢者、学生ボランティアなど多世代の交流の場となり、悩みや困ったことを相談したり、助け合うことができる顔の見える関係づくりの場として交流の輪が広がっています。





開催日時：毎月第4土曜or日曜日
11:00～14:00（食事は13時まで）

開催場所：旭東コミュニティハウス
（岡山市中区小橋町2丁目4番34号）

対象者：どなたでも参加可能

参加費：小学生まで無料　中学生以上300円

申込：要(申し込みフォームなど、詳細は旭東ぽかぽか食堂さんのwebサイトをご覧ください。)







ひとりで悩んでいませんか？

～11月11日は介護の日～
いい日・いい日・毎日・あったか介護をありがとう

超高齢社会を迎えた今、働きながら家族の介護をする人
（ビジネスケアラー）も増加しています

あったか介護生活を送るためのポイント

1 ひとりで介護を悩まない・抱え込まない

●早めに家族やケアマネジャーなど、専門家に相談しましょう
- 地域包括支援センター
- おかやま認知症コールセンター
- かかりつけ医・認知症かかりつけ医

2 介護保険サービス利用・無理のない介護の方法や健康づくりを学び、体や心の負担を軽減する

- 介護保険サービス、自費サービス
- 家族介護教室（介護方法などの知識や技術が学べる）
- 介護予防教室（腰痛予防やストレス解消法が学べる）
- もの忘れ相談会、認知症サポーター養成講座
（認知症の正しい理解や対応の学びや相談）

3 自分の時間を確保する

- 好きなことや趣味を続けることで、
気分転換を図りましょう
- 介護休暇や短時間勤務等について職場と相談し、
仕事と介護の両立を考えてみるのも1つです

介護を行っていることを
周囲に伝えることも
大切です



岡山市中区地域包括支援センター

ウェブサイトも
ぜひご覧ください！

本センター（富山・旭操・操明・操南小学校区担当）☎274-5172
中区分室（旭東・平井・三勲・宇野小学校区担当）☎206-2871
高島分室（財田・竜之口・幡多・旭竜・高島小学校区担当）☎230-3205