

ななか通信

令和8年度 第2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。



20th ANNIVERSARY



岡山市地域包括
支援センター

「人生の主人公はわたし」

まずは認知症の人の声を聞くことを大切に・・・

認知症とともに生きる人の声

認知症について何から始めようかと悩んだとき、まずは認知症の人の声に耳を傾けることから始めてみてはどうでしょうか。

食欲あって元気です。毎日散歩もしています。料理や音楽も好き。ピアノも弾いています。

お店はマイペースにやっています。釣りは好きじゃな。

カレンダーに書いていて、わからなくて不安になることはあるけど、そのつど人に聞いています。

私の話を聞いてほしい。信じてほしい。

思い出せないことがある
それでもわたしはわたしのまま

人とキャッキヤッすることは今でも好き。いつも優しくしてくれる家族も大好き。

言葉が出にくい。思い出せないことがある。

できることはしたい。迷惑をかけることがあるかもしれないけどお手伝いでもなんでもしたい。

もの忘れはあるけど、みんな年を取ったらあるんじゃないでしょうか。

こちらは岡山市地域包括支援センターが認知症の人の声を聞きながら作成したポスターです。これを見て皆さんは何を感じましたか？

なかまちず

なかの
なかまで
なかの
まちづくり

チーズ
のように
とけこもう！
まきこもう！

★なかまちずとは★

岡山市中区地域保健医療福祉連携の活動の中から、中区をみんなで支えていくために発足しました。岡山市中区が、健康で医療や介護が必要になっても、最後まで住み慣れたところで暮らし続けられる地域となることをめざしています。地域の医療従事者、町内会、学校、企業などがチーズのように溶け込み巻き込みながら活動を行っています。

★なかまちずフェスティバル開催★

令和8年5月31日、岡山ふれあいセンターで開催されました。

「つながるって、あんしん」～誰もが主役になれる地域へ～をテーマに、来場者数は、2,200人と大盛況でした。

医療、介護、福祉の関係機関・企業・大学の看護学生さんのブース展示、フード販売、スタンプラリー等があり、子どもから大人まで、多くの方に来場いただきました。

私たち地域包括支援センターも、取り組みの展示をしました。

次回開催時、皆様の来場を心よりお待ちしております。



Welcome!

9月は認知症月間です。

令和5年6月、より多くの方が認知症に対して理解と関心を深められるように認知症基本法が成立し、9月を認知症月間、9月21日を認知症の日と決めました。

今年度も「サポくまフェスティバル」開催予定です。

日時：9月26日（土）10：00～14：00

場所：岡山ふれあいセンター

（岡山市中区桑野715番地2）

内容：認知症について子どもから大人まで楽しく学べるブースやイベント予定です。



ケアメン 男性介護者のつどい

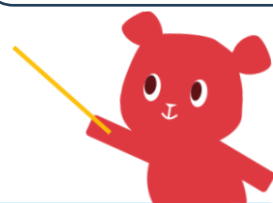


介護に関心のある男性（現在介護をしている・していた、これから介護をするかもしれない）がつどい、情報交換や悩みを共有する場です。

つどいのはじまりは、認知症伴走型支援事業いこいの里のケアマネさんのお話から。



中区以外からも複数の方が参加されました。



4～5名程度のグループに分かれて交流しました。

認知症のある妻や母へのかかわり方について、声かけの仕方の悩み、最近ハマっている料理のレシピの共有など、さまざまな話をされています。



R 8 年度
日程：

8/28（金）

13：00～15：00

12/25（金）

13：00～15：00

【場所】福祉交流プラザ旭東（岡山市中区網浜837-4）

【申し込み】☎ 086-274-5172

Webからの申込フォーム👉

参加費無料 当日参加もOK！

初めての方もお気軽にご参加ください！



【要】災害に備えましょう！

令和8年5月下旬より気象の警報などが大きく変わりました。



新しい防災情報と“もしもの備え”を確認しましょう

岡山市地域包括支援センター
キャラクター ほうほう

令和8年5月下旬から気象の警報が変わり

レベルの数字と一緒に情報が伝えられます。

その為、自治体から警戒レベル4避難指示や警戒レベル3高齢者等避難が発令された際には速やかに避難行動をとってください。

また、避難指示等が発令されていなくても、警戒レベル4や警戒レベル3に相当する防災気象情報が発表された際にはキキクル(※1)や河川の水位情報等を用いて自ら避難の判断をしてください。

※1.キキクルは気象庁が提供する大雨や洪水、土砂災害の危険度をリアルタイムで地図上に表示する防災情報サービスです。

(気象庁ホームページを参考に作成)



【5つの危険度と情報の種類】

黒

【レベル5 特別警報】

すでにはんらんや土砂崩れなどが起きているかも。少しでも安全なところにいこう

▽ここまでにぜったい、逃げましょう▽

紫

【レベル4 危険警報】

災害が発生してもおかしくない危険なところからすぐ逃げよう

赤

【レベル3 警報】

お年寄りなど逃げる時間がかかる人には早めに逃げるよう呼びかけしよう

黄

【レベル2 注意報】

どんな危険があるか、どうやって逃げるか、おうちの人と相談しよう

白

【レベル1 早期注意情報】

今後の情報に注意しよう

もしもの
備えとして

個別避難計画を知っていますか？



☆個別避難計画とは？

災害のとき、一人で避難することが難しい高齢者や障がいのある方などについて、「誰が・どこへ・どのように」支援するかをあらかじめ決めておく計画です。

☆岡山市では、

町内会や自主防災組織、福祉事業者などが中心となり、地域で計画づくりを進めています。また、地域包括支援センターも福祉事業者として岡山市危機管理室からの委託を受け、個別避難計画づくりをお手伝いしています。

(岡山市ホームページを参考に作成)

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