

住み慣れた地域で

元気に暮らすシニア新聞



発行：岡山市北区中央地域包括支援センター

ホームページは、こちらから



「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。

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

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。

人とキャッキョウ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？

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
危ない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)

地域包括支援センター北区中央エリアの連絡先

本センター (保健福祉会館内)

【担当中学校区】岡輝・石井・桑田

TEL086-224-8755

北方分室 (スペイン通り1階北A)

【担当中学校区】岡北・岡山中央

TEL086-201-7201

平田分室 (ひらた旭川荘内)

【担当中学校区】御南・吉備

TEL086-239-9211