

暑い夏こそ 運動不足に注意！

屋内で運動に取り組める介護予防教室に参加しましょう！

日差しが強い夏は、外に出るのも億劫になっていませんか？歩くことや、活動することが少なくなると、体力低下につながります。介護予防センターでは、月に1回、介護予防教室を公民館など屋内で開催しています。

「健康に関する知識を深めたい」「体をしっかり動かしたい」「人と交流する機会をもちたい」という方は、ぜひご参加ください。

【介護予防教室会場・日時】

- ・建部町公民館：第3火 10時～（※8月は第5火）
- ・津高公民館：第3火 14時～（※8月は第5火）
- ・足守公民館：第1火 10時～
- ・高松公民館：第4金 13時半～
- ・一宮公民館：第1月 10時～
- ・御津公民館：第3月 10時～
- ・京山公民館：第3金 13時半～



【問い合わせ先】

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 ☎086-251-6517(8:30～17:00 土日祝を除く)

9月はアルツハイマー月間です！

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催され、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的として会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言しました。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。北ふれあいセンターでは、世界アルツハイマーデーのある9月を「認知症を知る月間」として、令和5年度も認知症の理解のための展示や、企画、イベント等を開催します。認知症はとても身近な存在です。まずは、興味を持つこと・知ることが認知症理解のための第一歩です。是非お気軽にお越しください。



- 期 間：令和5年9月1日(金)から令和5年9月30日(土)まで
- 場 所：北ふれあいセンター 2階情報コーナー前
情報コーナーでは、認知症に関する本を集めた特設コーナーを設置しています。

高齢者の相談窓口

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを保健・医療・福祉・介護などさまざまな面から総合的に支える公的機関です。専門資格をもった職員が対応します。(無料/秘密厳守)

健康のこと 家族、介護のこと

お金や財産管理のこと

近所の高齢者のこと



保健師・看護師



社会福祉士



主任ケアマネ

私たちが皆さんのご相談をお受けします♪

岡山市北区北地域包括支援センター

あなたの最寄りの地域包括支援センター
本センター：☎(086)251-6523
高松分室：☎(086)287-9393
御津分室：☎(086)724-4611
建部分室：☎(086)722-3300

回覧

令和5年度 第2号

いきいき

岡山市北区北地域包括支援センターだより



発行：岡山市北区北地域包括支援センター

〒700-0071岡山市北区谷万成2-6-33(北ふれあいセンター内)

TEL:086-251-6523 FAX:086-251-6524



オレンジカフェに参加しませんか？

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、認知症の人とその家族、地域住民、専門職などだれでも気軽に参加できる集いの場です。認知症に関心のある人、認知症に対して不安を抱いている人など、どなたでも参加できます。

新しく活動を始めたオレンジカフェ IN 北区北

Pick Up!

癒しのカフェ

おしゃべりしたり、講座で学んだり。『認知症に関心のある方』どなたでも。ドッグセラピーや個別相談も行われています。

場所：ケアハウスあしもり
日時：第3(金) 14～16時



ゆるりふらっと介護塾

気軽にふらっと立ち寄って、介護や認知症のことも話せる『地域交流の場』を目指して開かれています。健康長寿体操も実施中。

場所：津高公民館
日時：第3(木) 14～16時

その他北区北エリアにあるオレンジカフェ

ほっとりんく	第2・4(水)	MaCo Café	第4(木)
いきがいライフたかまつ	13:00～15:00	麻姑の小町 伊島	14:00～16:00
杜の茶屋	第1(火)	ほほえみカフェ	第4(金)
こだまの杜(万成病院前古民家)	13:00～15:00	報恩積善会	13:30～14:30
地域交流カフェこだま	第3(土)	カフェ緑の樹	第4(木)
こだまの杜(万成病院前古民家)	13:00～15:00	スカイビュー鯉山	13:30～15:30

※岡山市ホームページにて公開中のカフェの情報です(R5.7現在)。日時等は、変更される場合があります。

あなたの『声』からはじまる チームオレンジ



『チームオレンジ』とは・・・

認知症の人が住み慣れた地域で暮らし続ける上で、色々なバリアを減らしていくため、地域・企業・医療・福祉を含めた関係者等の連携と協力のもと、「認知症の人がどう暮らしていきたいか」という当事者の『声』を聞いた地域づくりの活動です。

南区興除中学校区



当事者の『声』
「会話を楽しみたい」
「仲間とつながりたい」
「外に出たい」など…

中区財田小学校区



さんかく屋根の会

コメダ珈琲店東岡山店で開催している認知症カフェ（オレンジスペース）で出会い、美味しい飲み物を飲みながら『仲間とつながりたい』という声が形になるよう計画しています。

北区横井小学校区



まじでかいてき M K あおぞら教室

さくら組

『あっ晴れ！もも太郎体操』の集まりの場で出会った仲間がメンバーになった活動。チームの代表のお宅の一角でコーヒーやお菓子を食べて皆が楽しみながらできる活動をしています。

大岩町内会

(チーム名考え中)

町内の認知症サポーターが話し合いを重ね、『何ができるか』『何をしたいか』といった活動をこれから一緒に考えていきます。

認知症について理解を深めたい方

「認知症サポーター」になりませんか？認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者・理解者です。認知症サポーター養成講座を修了頂いた方にサポーターとなっていただいています。

認知症サポーター養成講座（無料）のご案内⇒



岡山市のチームオレンジ（認知症サポーター活動促進事業）は令和4年度からモデル地区で「認知症になっても自分の希望を叶える地域づくり」として取り組みをスタートしました。従来は認知症の人や家族は支援の「受け手」、支援者は「支え手」と考えられており、本人より支援者の意向が強くなり、本人のニーズに合わず具体的な活動につながりませんでした。チームオレンジの取り組みは、まず本人に意向を聴き、認知症の人や家族と地域の認知症サポーターの「地域活動・社会参加」を一緒に考えていくことを大切にしています。

重要！災害に備えて、できることを考えよう！

地震や豪雨などの自然現象は、人の力ではくい止めることができません。しかし災害による被害は日頃の備えによって減らすことができます。自分でできること、家族でできること、地域でできることを考えてみませんか。

近年、過去の災害を思い起こすと、平成30年7月の西日本豪雨では岡山市に初めて「大雨特別警報」が発表され、河川の氾濫、浸水被害、土砂災害が発生しました。

また、平成7年1月の阪神淡路大震災では、マグニチュード7.3で神戸市を中心とした阪神地域及び淡路島北部が甚大な被害を受けました。この時、地震によって倒壊した建物から助け出された方の8割が家族や近所の住民によるもので、消防、警察、自衛隊によって助け出された方が2割であったという調査結果もあります。いつ起こるか分からない災害に対して日頃からの備えや、近所・地域とのつながりが大切です。

☎ 災害用伝言ダイヤル171知っていますか？

被災地への通信が増加し、つながりにくい状態になった場合に、災害用伝言ダイヤルが提供されます。局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できます。

災害用伝言ダイヤル操作手順



- ①171をダイヤルします。
- ②ガイダンスに従って、録音の場合1を、再生の場合は2をダイヤルします。
- ③連絡を取りたい方の番号をダイヤルします。
- ④伝言を録音・再生することができます。



吉備公民館 地域応援人づくり講座

はぐ

～避難所運営ゲーム「HUG」に参加して～

「HUG」とは、地震や大雨などの災害発生時に、避難所となる学校や体育館の図面を使った避難所運営シュミレーションゲームです。今年5月に吉備公民館で避難所運営ゲーム「HUG」が開催され、中学生を含む地域の方、約50名が参加しました。各グループごとに災害関連死を防ぐ、命を守ることを最優先に考えながら、避難者の避難場所を考えていきました。参加して、災害時にどう対応していくのかを事前に地域で考えておくことの重要性を感じました。また参加した中学生からは「私たちは中学生ですが、災害時に自分たちにもできることはたくさんあると思うので、できることから地域に貢献したいです」と感想が発表されました。いつ起こるか分からない災害に対して、地域の中で顔の見える関係をつくることで、SOSをだしやすい環境が命を守ることに繋がっていくことを実感しました。

