



岡山市東区

地域包括支援センターだより



地域で認知症サポーター養成講座を開きませんか？

認知症サポーターとは、認知症のことを正しく理解し、
 偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る『応援者』です。
 町内会、学校、商店街、職場、仲間同士の集まりなどを対象に、
 認知症を正しく理解していただくための講座を実施しています。

講座内容

- ・ 認知症の知識
- ・ 認知症の人の心理について
- ・ 認知症の人への接し方について

開催条件

- ・ 10名以上の参加
- ・ 90分間の講座
- ・ 認知症を学びたい方



受講修了者へはサポーターの証、
 認知症サポーターカードを
 お渡ししています



キッズ向けの講座では
 ロバ隊長もついてきます！

ご興味のある方は東区地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください

西大寺ふれあいセンターの1階では、**サポくま**
 季節の装いで皆さんをお待ちしています。
 ご来館の際は、ぜひ会いに来てください♪



岡山市地域包括支援センター
 認知症担当キャラクター



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」を聴いた地域づくりの活動です。

南区興除中学校区



ましてかいてき

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。

中区財田小学校区



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…

北区横井小学校区



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。

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

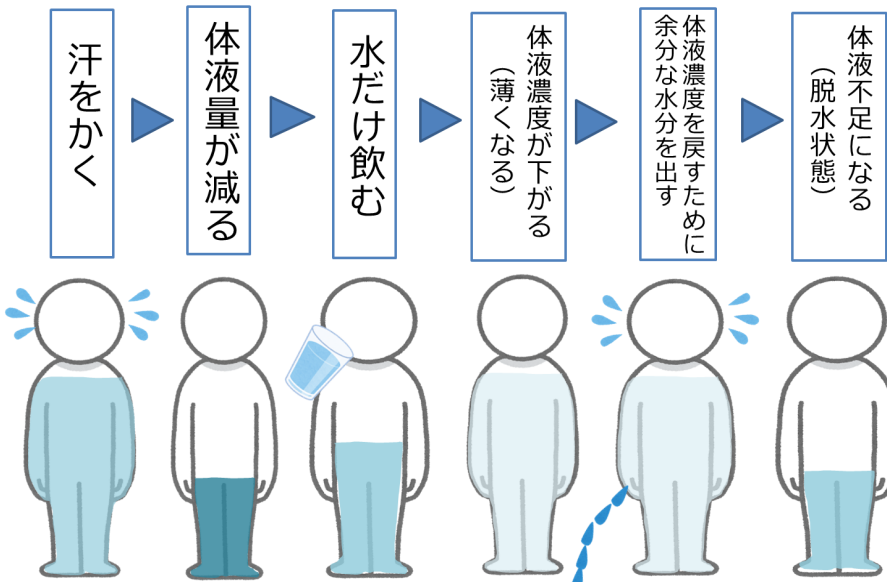
はぐ

～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。



熱中症になるとなぜ脱水状態になるのでしょうか？



水分補給のポイント

① のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。

特に汗をたくさんかいたときには、スポーツ飲料・経口補水液などでミネラルを補給しましょう。



② 1日に必要な水分は1.5ℓ
食事から1ℓ+水・お茶・牛乳などであわせて1.5ℓとるようにしましょう。

※ 大塚製薬「健康と病気」改変

※ 体液：体内の血液、汗、唾液などのことで一定の濃度が必要です

熱中症予防レシピ ～そうめんアレンジ簡単レシピ～



ねぎ塩豚そうめん

【材料（1人分：作り方）】

- ・そうめん 100g
- ・豚肉 80g
- ・長ネギ 1/2本(60g)
- ・しめじ 10g
- ・小ネギ 少々
- ★中華だしペースト 小さじ1
- ★レモン汁 小さじ1
- ★酒 大さじ1
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・黒コショウ 少々

- ①豚肉、長ネギ、しめじを塩コショウで炒める
- ②ゆでたそうめんを加える
- ③★の調味料を加え、黒コショウで味を調え小ネギを散らす

◇ビタミンB1・クエン酸：疲労回復（豚肉・しめじ・レモン）

◇ビタミンC：抗酸化作用（レモン）

◎デザートにバナナを加えるとカリウムも補えます（脱水・高血圧予防）



知恵の場

次の言葉の読み方は何でしょうか？ ヒント…夏にまつわる言葉です。

- | | |
|----------|----------|
| ①団扇 () | ④陸蓮根 () |
| ②向日葵 () | ⑤蔓荔枝 () |
| ③蛭 () | ⑥欠氷 () |



※答えは下にあります。

本センター 岡山市東区西大寺中二丁目16-33
西大寺ふれあいセンター内 (086) 944-1866
【担当地区】 旭東・上南・西大寺・上道中学校区
山南学園区

瀬戸分室 岡山市東区瀬戸町瀬戸45
瀬戸支所内 (086) 952-3883
【担当地区】 瀬戸中学校区