

# 地域紹介シリーズ～興除中学校区編～

## ハナミズキカフェ(東睦小学校区)

(おかやまオレンジカフェ)

第三月曜日 9:10～12:00

東睦ライフセンターで開催。



30人程度の参加者が集い、お喋りはもちろん!

体操やミニ講話、ゲームなどのイベントも

とりいれ毎月和気あいあいと活動されています。

5月からは興除バリスタによる

美味しいコーヒーの提供も再開されていますよ♪



※おかやまオレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症の方とその家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に参加できる集いの場です。

## 脳ト

次の特産品で有名な都道府県はどこでしょう??

- ①もも・マスカット・きび団子
- ②牛タン・ほや・ずんだ餅
- ③ぶどう・ざぼん・豊後牛
- ④松阪牛・赤福・からすみ
- ⑤下仁田ネギ・桐生うどん
- ⑥梨・信州そば・あんず



本センター(妹尾・福田・興除)

☎ 086-281-9681

灘崎分室(藤田・灘崎)

☎ 086-363-5070



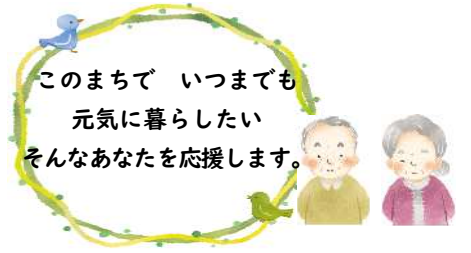
発行: 岡山市南区西地域包括支援センター <https://www.okayama-fureai.or.jp/houkatsu/index.html>

【脳トこたえ】①岡山県 ②宮城県 ③大分県 ④三重県 ⑤群馬県 ⑥長野県

岡山市南区西地域包括支援センター

# 転ばぬ先だより

令和5年度夏号



## 熱中症に注意!

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、死亡したりする場合があります。熱中症について、正しい知識を身に付け、体調の変化に気を配り熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症の症状



## 熱中症が疑われる場合の応急処置

- エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難する。
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす。(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液などを補給する。

自力で水が飲めない時、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう。  
こまめな水分補給を忘れずに! エアコンを使って温度調整するよう心掛けましょう!

参考: 厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

## もの忘れ相談会開催!

もの忘れ、認知症のことで悩んでいませんか?

日時: 9月15日(金) 13:00~15:00 (要予約)

場所: 西ふれあいセンター(岡山市南区妹尾880-1)

お問い合わせは、南区西地域包括支援センター

☎ (086) 281-9681 まで

相談無料



サボくま  
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

コマ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組は、まず本人に意向を聞き、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。

