



梅雨が明け、いよいよ夏本番を迎えるころ、お元気にお過ごしでしょうか。今回は認知症と防災に関する記事を掲載していますのでご覧ください。



「岡山市のチームオレンジ」

岡 山市のチームオレンジは、「認知症になっても自分の希望を叶える地域づくり」として令和4年度から取組みを開始しました。認知症の本人の意向を聴き、その希望を叶えるために本人、家族、認知症サポーターが水平な関係のもと、一緒に参加し、活動していくことを大切にしています。

令和5年度 モデル地区の活動 **認** 知症とともに住み慣れた地域で自分らしく生きる

北区中央 内山下・深柘地区



チームこもれび

「歴史の話がしたい・後世に伝えていきたい」ある認知症の本人の希望を叶えるために、地区内の短期大学や医療センター、地域住民に協力を呼びかけ、チームとして活動を開始しました。R5年11月、川崎医療短期大学にて、自分の人生・経験を自らの言葉で伝える機会が設けられ、希望を実現しました。これからも認知症の本人の声を聴き、活動を続けていきます。

ひまわり

昔からの顔なじみのご近所さんを中心に、認知症の本人の声を丁寧に聴きとることを大事に見守りを実施しています。メンバーでの対話を通して、本人が自分らしく暮らし続けるために周囲ができることが明らかになりました。本人のペースに寄り添った心地良い距離感で繋がり続けられるよう、心配事が出来た時に関係者で集まって話をして行く予定です。

東区 千種小学校区



重要! 災害に備えましょう!

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。いざという時のために準備しておきましょう。



岡山市地域包括支援センターキャラクター
ほうほう

☆非常持ち出し品の一例

- 水 □食料 □懐中電灯 □救急医薬品・常備薬（キズ薬、ばんそうこうなど）
- 携帯ラジオ □貴重品（紙幣や健康保険証） □予備電池 □生活用品（衣類、軍手、缶切りなど）



岡山市ホームページや各区役所で
ハザードマップも入手可能です



☆岡山市では緊急告知ラジオを販売しています。

緊急告知ラジオは大雨警報や洪水警報等に基づいて発令される避難情報や地震、津波、弾道ミサイルなど市内全域に関係する緊急情報を受信し、電源を切っても自動で起動して、最大音量で放送するラジオです。レディオモモを受信できる環境が必要です。緊急速報メールを受信できない方でも災害情報を即座に受け取ることができます。

販売価格

◆一般価格9,000円（税込）

◆軽減価格2,000円（税込）

※軽減価格の条件（いずれも証明書類の提出は不要）①住民票に記載された世帯全員が65歳以上の世帯 または②避難行動要支援者（要件は以下の通り）・要介護3から5を受けている方・身体障害者手帳1・2級（総合等級）の第1種を所持する身体障害者（心臓、じん臓機能障害のみで該当する方は除く）・療育手帳Aを所持する者、地域定着支援を利用している精神障害者・障害福祉サービスの介護給付等を受けている難病患者

【申し込み】 各区役所総務地域振興課

※詳しくは岡山市ホームページをご覧ください

【問い合わせ先】 岡山市危機管理室緊急告知ラジオ担当

086-803-1082



本センター

岡山市南区妹尾880-1
(妹尾・福田・興除)

☎086-281-9681



灘崎分室

岡山市南区片岡159-1
(藤田・灘崎)

☎086-363-5070



興除男結！！ケアメンジャー

この会は、認知症などの家族を介護している男性の皆様が介護についてお互い話をしたり、専門職にちょっとしたアドバイスをもらえる場です。

★男性介護者OBの方、他小学校区の方の参加也大歓迎★

介護をされている方が「本音」で話せる場所です。

日常の大変さや喜びを共有することで、一人で抱える介護ではなくなります。

また、色々な情報を知る事もできます。

ぜひ“仲間作りの場”として参加してみませんか。

私達と一緒に話しをしませんか？

独りで悩むことより話をする事で

少しずつ気持ちを整理してみませんか？

お待ちしております。

～メンバーから未来の参加者へ向けて～

認知症などの家族に対する在宅介護の当事者の生の声と本音を聴くことができます。今、介護で悩んでいることの解決の一助になると思いますよ。



私は、妻が認知症になって5年目を迎えました。

現在、週4回のデイサービス、月2回の訪問看護と月1回のケアマネジャーとの面談で対応しています。それと月1回の「興除男結！！ケアメンジャー」の会で男性の介護の苦勞を話し合っています。この会では、日頃の出来事を遠慮なく相談でき、男性の介護の悩み、失敗やらを話すことによってストレスを発散しています。また、他の人の苦勞話を聞いて、自分も頑張らなければと思うこともしばしばです。男性介護者の皆さん！一緒に語り合って、二度とない人生を楽しみましょう。「天はその人に乗り越えられない試練は与えない」と言っています。

朝目が覚めて、隣のベットに妻がいること。毎日一緒に食事ができること。

この当たり前の日常を大切にしていきたいと思っています。

5月の「興除男結！ケアメンジャー」の様子

メンバーみんなで考え、
時には勉強会も開催！！
今回はACP(人生会議)について
学びました！



講話終了後は、恒例の近況報告や
情報交換をしました。
あっという間に
時間が過ぎていきます。

1. 共感ジャー

相手の話を受け止める

2. 自分の体験を喋るんジャー

介護の形は様々...自分の意見を押し付けない

3. 聞くんジャー

相手の行動や人格を批判・否定しない

4. ここだけジャー

会で聞いた話は他言しない

5. 自分のことでえ、予測するんジャー

近未来、自分に起こることとして考えておく

大切な場所を守る為、
みんなでルールを守るんジャー★



あなたの居場所は、ここにある

【今後の予定】毎月第3月曜日 AM10時~12時

R6年8月19日(月) 座談会

R6年9月23日(月) きらり東睦 職員のお話+座談会

※会場の都合により第4月曜日 **会場：興除公民館**

お問い合わせは興除公民館(086-298-2660)または包括へ

主催：興除公民館 共催：岡山市南区西地域包括支援センター