

元 げんこつしんぶん コツ新聞

「元」気で暮らす
「コツ」がある！

令和7年度第2号

(公財)岡山市ふれあい公社

ホームページは、こちらから

発行：岡山市南区南地域包括支援センター



認知症のイメージを変えていこう！新しい認知症観

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

(認知症施策推進基本計画(R6.12)より)

●仲間とつながりたい、希望を持って暮らしたい、を応援します!!

岡山市では、以下の取り組みを行っています。

オレンジは認知症の
シンボルカラーです!!

サポくま:
岡山市地域包括支援センター
認知症担当キャラクター



認知症 地域支援推進員

認知症になっても住み
なれた地域で暮らし続け
られるように相談に応じ
一緒に考えます。

チームオレンジ

認知症の人とその家族
の「声」から、認知症
サポーターと「一緒」
に活動を始めます。

おかやま オレンジカフェ

もの忘れがあってもなく
ても出会うつながり、
ほっとすることができ
る場として、認知症カフェ
があります。

本人ミーティング

認知症の人や物忘れが
気になる方同士が、自ら
の体験や希望、必要と
していることを話し合う
場です。

オレンジクロスプロジェクト



認知症の方などに、オレンジの糸を使って雑巾
(オレンジクロス)を縫っていただき、認知症
キッズサポーター養成講座を受けた小学生に
お渡しています。

オレンジクロスを使っていただくことで、お友達
やご家族などと認知症について話すきっかけと
なり、やさしい気持ちや思いやりの心が広がって
ほしいと願う取り組みです。

皆さんもタオルを集める、形にする、使う、認知症
について学ぶ、伝える…できるところから参加して
みませんか？

◆◆◆詳しくは、最寄りの地域包括支援センターまでご相談ください。◆◆◆

要! 災害に備えましょう!



避難所や避難所までの経路も確認しておきましょう。



迫りくる自然災害、あなたを守るのは?

☆自助 まず、あなたを守るのは、あなた自身

①下敷きにならない

阪神淡路大震災での死因の8割は、倒れた家具や家での下敷きが原因(その多くは窒息死)
※家具の固定をしましょう。

②備蓄は自分のため

巨大災害ではすぐには十分な救援物資は来ないかもしれません。

③家族で話し合おう

災害はいつ襲ってくるか分かりません。災害の発生に備え、各自の役割分担や連絡方法、避難方法などをあらかじめ話し合っておきましょう。

④安否確認の方法

災害発生時、被災地エリア間の電話はつながりにくくなります。そんな時でも、被災地エリア外への電話は比較的つながりやすくなっています。

遠方の親戚や知人に連絡を取ることを決めておけば、安否確認に役立ちます。

災害用伝言ダイヤルの利用。

(岡山市防災マニュアルより)

☆共助 「下敷きになってしまった!」助けてくれるのは近所の人

地域等が行う防災訓練や講座への参加や、日頃からのコミュニケーションが大切です。

☆公助 公助とは、行政が住民を災害から守ることです。(岡山県HPより)

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。

避難所で配慮が必要な方への接し方として「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」「家族へも声かけを」小さな思いやりが大きな安心になります。

日頃からできることとして、高齢者の支援を行っている
地域包括支援センターでは、認知症に対する理解を深める
認知症サポーター養成講座・認知症キッズサポーター養成
講座を開催しています。

お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。



岡山市地域包括支援センターキャラクター
ほうほう

『地域包括支援センター』は、地域で暮らす高齢者のみなさまを保健・医療・福祉・介護などさまざまな面から総合的に支える機関です。来所だけでなく、電話や訪問でのご相談もお受けしています。相談は無料です。

【岡山市南区南地域包括支援センター】

受付時間：月～金 午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)



【本センター】

住所：岡山市南区福田690番地1
(南ふれあいセンター内)

電話：086-261-7301

担当中学校区：芳田・芳泉・福浜

【市場分室】

住所：岡山市南区市場1-1
(岡山市中央卸売市場管理棟内)

電話：086-239-9151

担当中学校区：福南・光南台

お気軽に
ご相談
ください

