



2019年度 第2号

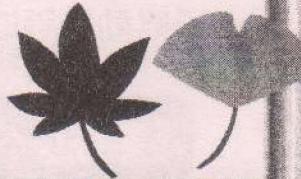
# 岡山市北区北地域包括支援センターだより



発行：岡山市北区北地域包括支援センター

〒700-0071 岡山市北区谷町5-2-33(北ふれあいセンター内)

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



## もの忘れ相談会のご案内

もの忘れ、認知症のことで悩んでいませんか？

\*本人だけでなく、家族のみでも相談を受け付けます。

・認知症かもしれない。どうしたらいいの?

- ・病院に連れて行きたい、でも行きたがらない…。どうしたらいい?
  - ・認知症の人や家族を支える制度やサービスは? など。

○実施日時：令和元年11月15日（金） 13:00~15:00

(1組30分の相談:無料)

○実施場所：北ふれあいセンター（岡山市北区谷万成2-6-33）

○予約先：北区北地域包括支援センター 086-251-6523

\*相談は予約制です

## 脳を鍛える活動にとりくみましょう。

脳の研究から、簡単な計算や声に出して文章を読むことが、脳の前頭前野と言う部分を刺激することが分かりました。前頭前野は行動、感情、記憶を制御する脳の司令塔の様な部分です。そこを活発に動かすことは認知症の予防に有効だと考えられています。楽しんでやることもポイントです。一日5分の脳トレで認知症予防をしてみましょう。

問題: 「ある」に共通するものは何でしょう?

### ① あるなしクイズ ② あるなしクイズ

### 問題③ 間違い探し

あり	なし
あいさつ	へんじ
いぬ 犬	ねこ 猫
うさぎ	にわとり
えんぴつ 鉛筆	けしごむ 消しゴム
おに 鬼	ももたろう 桃太郎

あり	なし
ハンガー	ハンバーガー
めがね 眼鏡	コンタクトレンズ
アイロン	せんたく 洗濯
ふとん 布団	まくら 枕
ふりかけ	こはん ご飯

答えは、裏面にあります

# 見直しましょう、避難の意識！！

災害が少ないといわれてきた岡山県ですが、平成30年西日本豪雨では79名の方が亡くなり（うち18名は関連死）、風水害としては戦後2番目の多さとなりました。逃げ遅れ、どうしようもない状況に陥った方々も多くおられると思います。内閣府はこの度の豪雨を教訓とし、避難対策の強化を検討し、避難勧告等に関するガイドラインを改定しました。

【警戒レベル】で避難のタイミングをお伝えします。

【警戒レベル】を用いた避難情報が発令されます。  
市町村から【警戒レベル③、④】が発令された地域にお住まいの方は、速やかに避難して下さい。

警戒レベル

④

警戒レベル

③

避難  
高齢者等は

全員避難

警戒レベル  
1

警戒レベル  
2

心構えを  
高める  
(気象庁が発表)

避難行動の  
確認  
(気象庁が発表)

避難に時間を  
要する人は避難  
(市町村が発令)

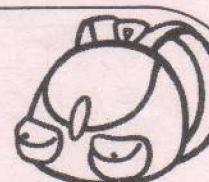
安全な場所へ  
避難  
(市町村が発令)

【警戒レベル⑤】(市町村が発令)は既に災害が発生している状況です。

避難することで助かる命があります。市町村から警戒レベル③や警戒レベル④が発令されたら、地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。

内閣府 防災情報のページHPより

## 非常持ち出し品の準備はできていますか？？



- ・貴重品・・現金、保険証、通帳コピー、公衆電話用の10円玉もあると安心です。
- ・非常食、飲料水・・乾パン、缶詰、アルファ化米、チョコやキャラメルなどの糖分を含んだもの
- ・懐中電灯、携帯ラジオ・・電池、電球切れに注意
- ・生活用品・・下着、上着、タオル、紙類、雨具、ライター、ビニール袋、ろうそく、ナイフ等
- ・応急医薬品・・常用している薬、ばんそうこう、包帯、三角巾等

※リュックなどに入れておき、避難場所に背負っていけるように！すぐ持ち出せる場所に置いておけば安心。

★災害時は物流やライフラインがストップする可能性があるため、《家庭内備蓄》も必要です。  
最低3日間（できれば一週間）は生活できる量を準備しておきましょう。

岡山市防災マニュアル 第3版より