

なななか通信

このまちで
いつまでも
元気に暮らしたい
そんなあなたを
応援します。



令和7年度 第3号



ひとりで悩んでいませんか？

～11月11日は介護の日～

いい日・いい日・毎日・あったか介護をありがとう

超高齢社会を迎えた今、働きながら家族の介護をする人
(ビジネスケアラー)も増加しています。

あったか介護生活を送るためのポイント

1 ひとりで介護を悩まない・抱え込まない

- 早めに家族やケアマネジャーなど、専門家に相談しましょう。
 - ・ 地域包括支援センター
 - ・ おかやま認知症コールセンター
 - ・ かかりつけ医・認知症かかりつけ医

2 介護保険サービス利用・無理のない介護の方法や健康づくりを学び、体や心の負担を軽減する

- ・ 介護保険サービス、自費サービス
- ・ 家族介護教室（介護方法などの知識や技術が学べる）
- ・ 介護予防教室（腰痛予防やストレス解消法が学べる）
- ・ もの忘れ相談会、認知症サポーター養成講座（認知症の正しい理解や対応の学びや相談）

3 自分の時間を確保する

- ・ 好きなことや趣味を続けることで、気分転換を図りましょう。
- ・ 介護休暇や短時間勤務等について職場と相談し、仕事と介護の両立を考えてみるのも1つです。

介護を行っていることを
周囲に伝えることも
大切です



成年後見制度を知ろう!!



自分が亡くなった後、
障害のある子どもの
将来が心配

お金の管理や
書類の手続きが
大変になってきた

財産管理など
将来に向けて
今のうちに準備をしたい



どんな制度?

認知症や知的障害、精神障害などによって判断能力が不十分となり、財産を守ることや契約を結ぶことが困難になった方を支援する制度です。

どんな支援を受けられる?

- ・通帳の管理や支払いのお手伝い・財産管理
- ・福祉サービス利用のお手伝い
- ・不利益な契約の取消し
- ・書類の代理手続
- ・定期的な訪問や見守り など

※支援内容は一人ひとり異なります



制度の利用には
書類の準備や
家庭裁判所へ
申立ての手続きが
必要になります

まずはお気軽にご相談ください!

地域包括支援センターでは高齢者の権利を守るための活動を行っています。困ったり悩んだりしたときにはほーかつ(地域包括支援センター)にご相談下さい。知り得た情報・相談者の秘密は厳守します。



岡山市地域包括支援センター
キャラクター
「ほうほう」



難読漢字 ～鳥類～

- ① 烏
- ④ 雉

- ② 家鴨
- ⑤ 金糸雀

- ③ 啄木鳥
- ⑥ 背黄鸚哥



答えは最後のページへ♪

活動の紹介 ～認知症カフェ～

〈オレンジカフェ 青春〉

認知症カフェって？

認知症の人やその家族、地域住民、介護・医療・福祉の専門職などが定期的に集まり、お互いの理解を深めています。



令和7年8月19日

具体的目標

- ①人生100年時代を健康に過ごすために
- ②住み慣れた地域で暮らし続けるために
- ③安全・安心な暮らしを守るために

主催：認知症サポートリーダー富山会

開催日時：毎月第4月曜日 10:00～12:00

開催場所：岡山市立富山公民館

(岡山市中区福泊246-1)

対象者：富山学区在住、その他(認知症の方とその家族、認知症に関心のある方、認知症に対して不安を抱いている方など。年齢は問いません)

参加費：100円

目的：認知症になっても誰もが安心して暮らせる富山であるために、はじめの一歩として、一人ひとりが認知症を正しく理解すること

活動：第1部 正しく学び支え合いましょう

(専門講師による講話)

第2部 みんなが主役、笑顔の‘わ’を広げましょう

(体操・脳トレ・ゲーム・歌など)



【ひとことアピール】

● 福森 和子様 (岡山市認知症サポートリーダー富山会 代表者)

平成29年の認知症サポートリーダー富山会の発足を契機に〈オレンジカフェ青春〉をはじめました。いつも35名くらいの方が参加されています。特に多世代交流を大切にしており、小学生から80代くらいの方まで様々な年代の方が集うこともオレンジカフェ青春の特徴です。ここは、楽しく学び、楽しく遊び、気楽に過ごせるところです。

● 藤原 正晴様 (社会福祉法人 翔洋会 理事)

以前より講話を担当することがありましたが、令和7年度より会員として参加しています。小・中学生の頃から認知症に触れ、幅広い世代で交流ができることも良いなと感じています。介護者の方から相談を受けることも多く、活動を通して、認知症の方と関わり始めるときにどうしたらよいか分からずに悩む方を減らしていきたいです。

いきいき活動紹介 Vol.26

はたワクワク広場
を紹介します。

R7年4月から子どもの居場所づくりとして幡多学区の主任児童委員が中心となり民生委員が主催して、立ち上がりました。
幼稚園帰りの親子連れが来てくれて、絵本の読み聞かせ、紙芝居や工作などを楽しんだり、小学生が下校後、高齢者と一緒に宿題をしたり、折り紙やトランプ、昔遊びをしています。

<代表者:竹内様からのメッセージ>

最初はどうかと思ったけれど、サポートしてくれるボランティアスタッフも特技を披露してくれて、楽しんでもらえるようになって、うれしく思っています。
囲碁将棋、パズルなどを寄付してくれて、私の母(92歳)も連れて行くと喜んで、楽しんでもくれます。
乳幼児から高齢者までみんながほっと笑顔になれる場所になればよいと思います。



手話付き合唱

日時:毎月第4木曜日 14:00~17:00

場所:東公民館2階研修室

費用:無料、事前申し込みは不要

対象者:乳幼児から高齢者まで
(幡多学区にお住まいの方)



紙粘土工作

岡山市中区地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者を保健・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として、設置された公的機関です。

保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等の専門職が高齢者の相談に応じます。

令和7年9月1日
高島分室が移転
しました!



ウェブサイトも
ぜひご覧ください!



本センター(富山・旭操・操明・操南小学校区担当) ☎274-5172
中区分室(旭東・平井・三勲・宇野小学校区担当) ☎206-2871
高島分室(財田・竜之口・幡多・旭竜・高島小学校区担当) ☎230-3205

脳トレーニング 答え ①からす ②あひる ③きつつき ④きじ ⑤カナリア ⑥セキセイインコ