

身近な地域で仲間づくり

岡長寿福祉課 ☎443-2061

いつまでも住み慣れた地域で自立した生活を送るために、高齢者同士の支え合いや交流が重要です。
今回は、気軽に参加できる活動について紹介します。

老人クラブ

本市では、健康づくり活動や奉仕活動を中心とする「老人クラブ」が多数結成されています。

生きがいつくりや健康維持のため、老人クラブに参加して、地域の皆さんと楽しく健康に過ごしましょう。

活動の例 健康づくり(スポーツ)、奉仕活動(清掃、児童の見守り) など

★入会を希望される60歳以上の方は、お住まいの地域の老人クラブまたは市老人クラブ連合会に連絡してください。

岡市老人クラブ連合会(市社会福祉協議会内) ☎422-3400



老人クラブでも活用できる

フレイル予防体操「シニア・ライフ・フィーバー」

昨年度、身体・認知機能が衰える「フレイル」を予防する体操「シニア・ライフ・フィーバー」を作成しました。

体操の動画のDVDを、老人クラブなどへ貸し出しています。詳細は、長寿福祉課へお問い合わせください。
YouTubeでも公開しており、下の二次元コードからご覧いただけます。

地域の皆さんと、家族と、気軽に取り組んでみてください。

●レッスン編(約40分)

体操の動作を健康運動指導士が分かりやすく解説しています。



動画は
こちらから

●皆でフィーバー編(約4分)

市民の皆さんと一緒に、音楽に合わせて楽しく体操を実践しています。



動画は
こちらから

らくらく 楽楽いきいき運動

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で元気に生活を送るために、「楽(らく)に楽(たの)しく」、ストレッチやリズム運動、脳トレなどを行っています。

介護予防のきっかけとして、身近な仲間と楽しく会話・交流しながら、簡単な運動による体力・健康づくりをしませんか。



★単位老人クラブや60歳以上の地域住民10人以上の団体が対象です。参加を希望する団体は、長寿福祉課または各地域包括支援センターへお問い合わせください。

あなたのまちの地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、高齢者がいつまでも自分らしく、住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるよう、さまざまな取り組みを行っています。保健師や看護師、社会福祉士、主任介護支援専門相談員などが、高齢者の福祉や介護の総合的な相談に対応しています。

センター名	所在地	電話番号	担当地区	センター名	所在地	電話番号	担当地区
水橋北	水橋辻ヶ堂535	478-0311	水橋中部、水橋西部	柳町・清水町	清水町二丁目6-23	492-6611	柳町、清水町
水橋南	水橋新堀1	479-2299	水橋東部、三郷、上条	東部・山室	長江五丁目4-33	494-1220	東部、山室
大広田・浜黒崎	横越180	437-8022	大広田、浜黒崎	藤ノ木・山室中部	大島三丁目177	492-3146	藤ノ木、山室中部
岩瀬・萩浦	高島町一丁目10-17	438-8483	岩瀬、萩浦	堀川・光陽	今泉西部町1-3	493-9111	堀川、光陽
和合	布目1966-1	435-0524	四方、草島、倉垣	蜷川	蜷川89	429-6602	蜷川
針原	小西170	451-1200	針原	堀川南	本郷町262-14	411-7373	堀川南
新庄	向新庄町四丁目14-48	451-8014	新庄、新庄北	太田	石屋237	422-3283	太田
豊田	豊田町一丁目1-8	433-7870	豊田	月岡	上千俵町98-1	429-7151	月岡
広田	飯野1-1	411-0231	広田	新保・熊野	栗山字沢下割900	429-6676	新保、熊野
奥田北	下新北町6-45	433-8808	奥田北	大沢野・細入	下夕林237	467-3590	大沢野、小羽、下夕、細入
奥田	永楽町41-22	432-5762	奥田	大久保・船峠	下大久保1530-1	468-8180	大久保、船峠
百塚	石坂新830-1	433-8266	桜谷、八幡、長岡	大山	花崎80	483-4188	大庄、福沢、上滝、大山
呉羽	吉作1725	436-2117	呉羽、寒江、古沢、老田、池多	八尾北・山田	八尾町福島四丁目71	454-6066	保内、杉原、山田
神明・五福	鶴島1907-1	433-8857	神明、五福	八尾南	八尾町西新町4005-1	454-5506	八尾、黒瀬谷、卯花、野積、室牧、仁歩、大長谷
愛宕・安野屋	牛島本町二丁目1-58	433-2405	愛宕、安野屋	婦中東	婦中町下轡田90-1	466-0620	速星、鶴坂、婦中熊野、宮川
まちなか	西田地方町二丁目10-11	461-8151	総曲輪、西田地方、星井町、五番町、八人町	婦中西	婦中町羽根1092-2	469-1050	朝日、古里、神保、音川

高齢者向け各種案内

介護予防ふれあいサークルを作りませんか

65歳以上の高齢者5人以上による、介護予防を目的としたサークルです。地域の方々に支えあいながら、元気に活動しています。

要件 足腰が弱い、軽い認知症があるなど、日常生活に見守りや声掛けが必要な方を1人以上含むこと など

サークルを作りたい方、参加したい方は、お住まいの地区の**地域包括支援センター**または**長寿福祉課**へ問い合わせてください。

シルバー人材センターで「生きがい」を見つけませんか

☎シルバー人材センター ☎444-5535

臨時的・短期的な仕事に従事していただける会員を募集しています。

作業内容 屋内清掃、賞状書き、除草、^{せんてい}剪定 など

市内在住で60歳以上の、健康で働く意欲のある方なら、どなたでも入会できます。詳細は、問い合わせください。

認知症とともに 暮らせるまちづくり

岡長寿福祉課 ☎443-2044

認知症はアルツハイマー病などの疾患により、脳の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、日常生活に支障が生じている状態で、年齢を重ねることで誰もがなる可能性があります。

認知症になっても周囲の人の支えや居場所があれば、地域で自分らしく生活できます。認知症の方が希望をもって共に暮らせるまちを目指して、認知症について一緒に考えてみませんか。

新しい認知症観に転換を

近年では、認知症があっても個性豊かに自分の力を発揮して生活を送る方が増えており、認知症の捉え方が変化しつつあります。誰もが地域の一員として、いつまでも住み慣れた地域で暮らせるように、まずは認知症に対する考え方を見直してみましょう。

◆古い認知症観

認知症の人って・・・

- ・何も分からない、できなくなる
- ・おかしい言動で周りが困る
- ・すぐに介護が必要になる



認知症になったら・・・

- ・たくさんのことを諦めなければならない
- ・恥ずかしい、隠す
- ・地域で暮らすことができない



◆新しい認知症観

認知症の人は・・・

- ・分かること、できることが豊富にある
- ・行動には本人なりの意味がある
- ・本人は一足先を行く人、支え手でもある



認知症になっても・・・

- ・希望をもって暮らすことができる
- ・お互いさま、誰でもなる、自分は自分
- ・地域の一員として暮らし、活躍できる

参考:認知症介護研究・研修東京セミナー 令和4年度認知症地域支援体制推進事業全国合同セミナー

認知症の方やその家族をサポートしています

◆認知症サポーター

認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を見守る応援者のことです。

認知症サポーター養成講座を受けてみませんか

認知症に関する正しい知識や対応法を学んだ「キャラバン・メイト」が、公民館や職場、学校などに伺い、分かりやすく説明します。

詳細は、長寿福祉課または近くの地域包括支援センターへ問い合わせてください。



認知症サポーターカード

◆認知症高齢者徘徊^{はいかい}SOS緊急ダイヤル

認知症による徘徊またはその恐れのある方を事前に登録し、徘徊に気付いた時に専用ダイヤルに連絡すると、看護師や専門スタッフが24時間365日体制で対応し、協力団体へ情報を配信します。

◆認知症高齢者見守りシール(10月利用開始)

認知症などで見守りが必要な方へ、二次元コード付きの見守りシールを配布します。長寿福祉課、地域包括支援センターで申し込みを受け付けています。

※併せて「認知症高齢者徘徊SOS緊急ダイヤル」の登録をお願いします。

◆認知症高齢者見守りネットワーク

認知症の方やその家族を理解し、地域であたたかく見守る団体や事業所が登録するネットワークです。
※今年度から、目印であるステッカーのデザインが変更になりました。

協力団体の目印▶



認知症高齢者等おでかけあんしん損害保険について

法律上の損害賠償責任を負う場合に備え、認知症の方を被保険者とする個人賠償責任保険に市が保険契約者として加入するもので、自己負担額はありません。要件や手続きなど詳細は、問い合わせてください。

対象者 「認知症高齢者徘徊SOS緊急ダイヤル」登録者のうち希望する方(別途申請が必要です)

認知症の早期対応をお手伝いします

認知症初期集中支援チーム^(※)が、認知症の方または疑いがある方やその家族の自宅を訪問し、医療機関の受診や介護保険サービスなどの利用につなげるための支援を行います。

(※) 認知症サポート医や保健師、精神保健福祉士、社会福祉士などによる医療、介護・福祉の専門チーム

対象者 自宅で生活している40歳以上の方で、認知症の医療や介護サービスを受けていない、または中断している方

認知症カフェについて

認知症の方やその家族、地域の方、医療・介護の専門職などが気軽に集い、進行予防や相互交流、情報交換をする場です。

市内には約20カ所の認知症カフェがあります。開催日など詳細は、問い合わせてください。

認知症カフェ設立資金を助成します

対象者

新たに認知症カフェを設立する個人または団体など

対象経費(助成限度額 5 万円)

認知症カフェの設立に要する経費

(人件費を除く会議費、消耗品費、物品購入費など)

※設立前に事前計画書の提出が必要です。要件や手続き、提出書類など詳細は、問い合わせてください。

認知症に関する相談窓口について

認知症は早めにそのサインに気づき、その方にあったサポートにつなげることができれば、将来的に本人の希望に沿った生き方を選択し安心した生活を送ることが可能となります。

「いつもと違うな、物忘れがあるな」と本人や家族が感じることが目立つようになってきたら、早めにかかりつけ医やお近くの地域包括支援センターに相談してください。

富山城をオレンジ色にライトアップします

9月21日の「世界アルツハイマーデー」に合わせて、富山城を、認知症の方を支援するシンボルカラーのオレンジ色にライトアップします。

日時 9月20日(金)、21日(土)日没～22:00

★いきいきシニアライフ！プログラム(秋／冬コース)★

トレーナーによる体操指導や、マシンを使った軽負荷トレーニングなどを行います(各コース全12回)。

対象 おおむね65歳～74歳までの方(要支援・要介護認定者は除く) **費用** 各コース2,000円

大沢野会場

日時

【秋コース】10月3日～12月19日の(木)10:30～

【冬コース】1月9日～3月27日の(木)10:30～

場所

ウィンディ(春日)

定員

各コース20人(応募多数の場合抽選)

申込

方法

9月20日(金)までに、直接、ウィンディへ申し込んでください。

☎ウィンディ ☎468-3333

八尾会場

日時

【秋コース】10月1日～12月17日の(火)10:00～

【冬コース】1月7日～3月25日の(火)10:00～

場所

八尾行政サービスセンター、
八尾B&G海洋センタープール(八尾町福島)

定員

各コース15人(応募多数の場合抽選)

申込

方法

9月20日(金)までに、直接、八尾B&G海洋センタープールへ申し込んでください。

☎八尾B&G海洋センタープール ☎455-9000

成年後見制度をご存じですか

認知症や知的障害、精神障害などによって、ひとりで決めることに不安や心配のある方がいろいろな契約や手続きをするときに、本人の気持ちを確認しながらお手伝いする制度です。お手伝いしてくれる人を「後見人(等)」といいます。

岡長寿福祉課 ☎443-2044 岡障害福祉課 ☎443-2207

◆後見人等がしてくれること

- ・福祉サービス・介護の手続きや契約のお手伝い
- ・よくわからずにした契約の取り消し
- ・保険料や税金の支払いやお金の出し入れのお手伝い
- ・入院や施設への入所の手続きのお手伝い など

※食事の準備や掃除、日用品の買い物、手術の同意、身元保証人になることはできません。

◆こんなときには、相談してください

- ・いろいろな手続きの仕方がよくわからない。
- ・認知症で自分の名前を書けなくなった父の代わりに銀行で定期預金を解約しようとしたら、成年後見人等が必要だと言われた。
- ・1人暮らしの母が、訪問販売で使わない高価なものばかり購入しており、消費者被害に遭っていないか心配だ。
- ・知的障害のある子どものために、自分の死後も生活や財産管理を支援してくれる人がいてほしい。
- ・今は元気だが、将来認知症になった時に身寄りがないので、財産の管理などが不安だ。

◆成年後見制度には2種類あります

ひとりで決めることに不安や心配のある方は… 法定後見制度	本人や家族などが家庭裁判所に申し立てることで、成年後見人等(後見人・保佐人・補助人)の支援者を選任します。
ひとりで決めることは問題なくできるが、将来が不安な方は… 任意後見制度	ひとりで決めることができるうちに、公証役場で「誰に」「どのような」支援をしてもらうかについて定めた任意後見契約を結びます。 ひとりで決めることに心配が出てきた場合に、家庭裁判所で任意後見監督人が選任され、その監督の下、任意後見人が本人の支援を行います。

◆とやま福祉後見サポートセンターからのお知らせ

成年後見制度に関する広報や相談、利用促進などの体制を強化し、成年後見制度を必要とする人が制度につながるようサポートを行っています。成年後見制度をはじめ、権利擁護に関する相談があれば、「とやま福祉後見サポートセンター」やお近くの地域包括支援センターなどへ相談してください。

岡とやま福祉後見サポートセンター(市社会福祉協議会内) ☎422-3414 FAX422-2684 ✉shien@toyama-sfk.jp

成年後見講演会

「成年後見制度」について、講談で分かりやすく学べます。

日時 10月20日(日)13:30~15:20

講師 かんだおりね
神田織音さん(講談師)
あおしまあけお
青島明生さん(弁護士)

定員 80人(申込順)



神田織音さん

成年後見相談会

専門職による個別相談を実施します(1人あたり30分程度)。

日時 10月20日(日)15:30~16:30

相談員 弁護士などの専門職

定員 10人程度

(応募多数の場合、別日の相談を案内する場合があります)

[共通項目]

場所 市総合社会福祉センター(今泉) 対象 市内在住の方 費用 無料

申込方法 10月10日(木)(必着)までに、電話、はがき、FAX、Eメールで、講演会名、郵便番号、住所、氏名、年代、電話番号、来場方法(自家用車・公共交通機関・タクシーなど)、相談会への参加有無を、とやま福祉後見サポートセンター(〒939-8640 今泉83-1)へ。