



住み慣れた地域で 元気に暮らすシニア新聞

発行：岡山市北区中央地域包括支援センター

皆さん、こんにちは

高齢者の総合相談窓口、岡山市北区中央地域包括支援センターです。

コロナ禍中において外出の自粛により一人で悩みを抱えていませんか。不安やお困りのことがございましたら、お気軽にご相談ください。

介護予防、介護のこと

- 介護保険などサービスを利用したい
- 自宅に手すりをつけたい
- 足腰が弱くなり転びやすい

暮らしやすい地域づくり

- 近所の人が慣れた道で迷うことがある
- 認知症の方に何かできることはある？
- 健康に過ごせるよう何をしたらいい？

岡山市北区中央地域包括支援センター**権利を守ること**

- 金銭管理が難しくなった
- 秘密厳守
- 近所の人が消費者被害にあっている
- 虐待にあっている人がいる

さまざまな相談ごと

- 一人暮らしなので不安
- 近所の独り暮らしの高齢者が心配
- ★ご家族、近隣の方からのご相談もOK

**お住いの地域の包括支援センター相談窓口**

本センター（岡山市保健福祉会館内）

TEL ☎ 086-224-8755

【担当中学校区】岡輝・石井・桑田

北方分室（大和町2-4-30スペイン通り1階北A）

TEL ☎ 086-201-7201

【担当中学校区】岡北・岡山中央

平田分室（ひらた旭川荘内）

TEL ☎ 086-239-9211

【担当中学校区】御南・吉備