

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

ホームページはこちらから→



今回は「地域づくり、支え合い活動支援」に関する記事を掲載しています。

**支え合いの地域づくりについて  
皆さん考えてみませんか！！**



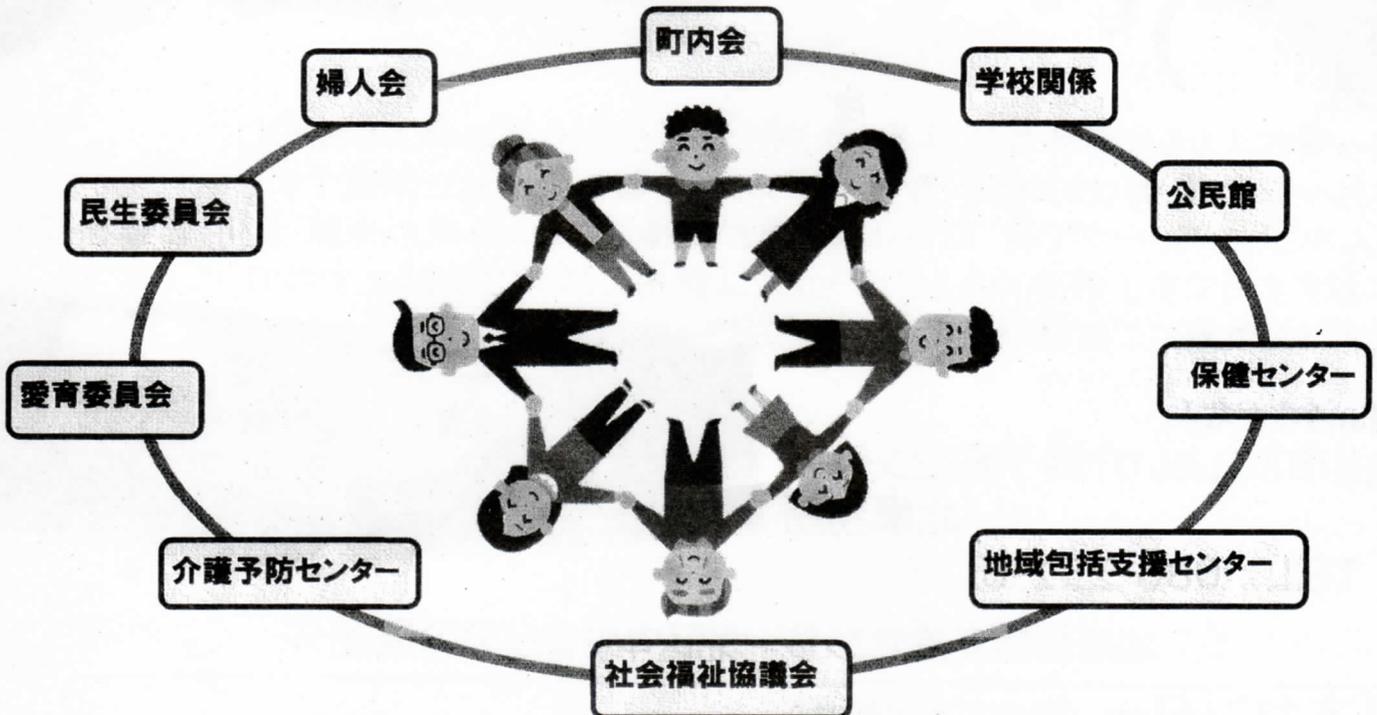
岡山市地域包括支援センター  
キャラクター ほうほう

少子高齢化が進み、多様性の時代から困りごとも様々です。  
公的なサービスでは対応が難しいことが増えてきています。

## 支え合い推進会議

見守り、困りごと支援、居場所づくり等について  
地域の皆さんと関係機関が話し合う場です。

※各小学校区で開催(未設置の学区もあり)



地域によって課題は様々です。  
皆さんが高齢者、認知症になっても住みたい地域とは、  
どのような地域かを考えていくことが地域づくりの第一歩となります。

※次ページは仲間づくり・居場所づくりについて紹介いたします。



岡山市で取り組む

「仲間づくり・居場所づくり」の活動について紹介します！

【問い合わせ先】

岡山市社会福祉協議会 北区中央事務所  
TEL : 086-222-8619

ふれあい・いきいき  
サロン

みなさんの周りで虚弱であったり、一人暮らしで家にこもりがちな高齢者を対象に、地区のボランティアと気軽に歩いて行ける場所でお茶を飲み話をしたり、ゲームや手芸をしたりと、楽しい時間を過ごしていただく仲間づくりの活動のこトです。介護保険に頼らないで暮らしていけるようにと健康増進や介護予防を目的とした活動が注目を集め、各地にその輪が広がっています。地域のため、家族のため、そしてご自身の将来のため、今からあなたの地域でも始めてみませんか？

「近くのサロンはどこ？」「サロンを立ち上げるにはどうしたらいいの？」「講師を頼むにはどうすればいいの？」など気になることがあればお気軽にご相談ください。



あっ晴れ！もも太郎体操

あっ晴れ！もも太郎体操は、「歩く力」や「食べる力」などの向上を目的に、ストレッチ体操・お口の体操・筋カトレーニングを組み合わせた体操です。5人以上のグループで週1回以上取り組む体操のため、地域の仲間づくり・居場所づくりにおすすめてです！興味のあるグループには説明に伺うこともできますのでまずはお気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】

岡山市ふれあい介護予防センター  
北事務所

TEL : 086-251-6517



❖ 地域包括支援センター北区中央エリアの連絡先 ❖

本センター（保健福祉会館内）

【担当中学校区】岡輝・石井・桑田

TEL086-224-8755

北方分室（スペイン通り1階北A）

【担当中学校区】岡北・岡山中央

TEL086-201-7201

平田分室（ひらた旭川荘内）

【担当中学校区】御南・吉備

TEL086-239-9211