

なかななか通信

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。



岡山市中区地域包括支援センターでは

地域住民の皆さまやいろいろな関係機関と連携しながら

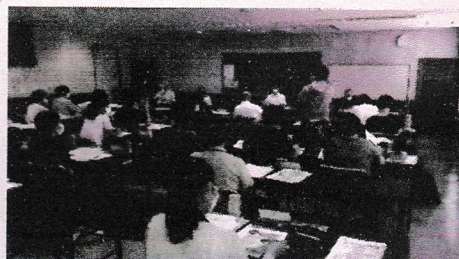
「高齢者が暮らしやすい地域づくり」に取り組んでいます。



○地域の皆さまや関係機関との気軽に相談できる関係づくり

地域で暮らす高齢者のさまざまな困りごとについて、気軽に相談していただくことができるように地域の様々な集まり(町内会、民生委員会、サロン、協議体など)に参加しています。

地域の皆さまと一緒に地域の困りごとを相談し合う集まりにも参加しています➡



富山小地域ケア会議


○医療と介護の連携、高齢者を支える機関とのネットワークづくり

なかまちず：「なかまちず多職種意見交換会」「なかまちず市民と専門職の意見交換会」「なかまちずフェスティバル」を開催し、地域の医療従事者、町内会、学校、企業などがちーずのようにとけこみ巻き込みながら活動を行っています。

○認知症の方を見守り、支える地域づくり



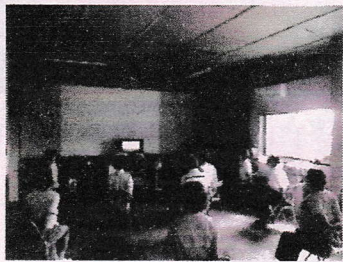
認知症サポーター養成講座：地域や職域、学校などで認知症の基礎知識やサポーターとして何が出来るかなどを学びます。

サポくま  **かるた**：子どもから大人まで広い世代に認知症を正しく知ってもらうため地域包括支援センターから貸出しています。

○高齢になっても健康で暮らせる人を増やし、支援が必要な人を少なくするための介護予防・健康増進のための取り組み

あっ晴れ！もも太郎体操、介護予防教室など地域での活動の普及・啓発活動：
「岡山市ふれあい介護予防センター」が取り組んでいる、あっ晴れ！もも太郎体操や介護予防教室についてご相談にいらした地域の方へご紹介しています。

地域のサロン活動の紹介：地域の方々が行っている様々なサロン活動についてご相談にいらした地域の方へご紹介しています。



新町交流プラザ

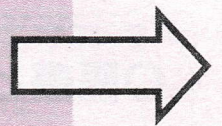
※お住いの地域で行われている各種活動については、ページ下部に記載されている担当地域包括支援センターへお問い合わせください！

地域で支えあい活動している方の声をご紹介します

「私は草取りが好きなので草取りサポートをしています。体が元気な間は、地域の人々のために何かできればと思って、助け合い隊のサポーターに申し込みました。サポーターをした人から喜ばれると、幸せな気持ちになります。」(Tさん)

次のページでは

地域の方々の活動をご紹介します！



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。

高齢者や家族の
相談窓口です

みなさんの
権利を守ります

高齢者が
暮らしやすい
地域づくりに
取り組みます

地域での
介護予防の
取り組みを
応援します

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）☎275-3205

こんなふうに活動されています！

いきいき活動紹介 Vol. 18

☆活動のきっかけ・・・

旭竜学区は福祉を専門とする民生委員・児童委員の助け合い活動の歴史があり活発に活動されています。さらに幸せに暮らせる支え合い・助け合いの精神を地域に根付かせ、地域の支え合いの輪をもっと広げたいとの思いから発足され、令和2年9月より活動を開始されました。

☆アピールポイント

旭竜学区にお住まいの方どなたでも利用することができます。病院の付き添いや買い物、ゴミ出しや家事手伝いなどの日常生活の困りごとを、登録しているサポーターがお手伝いをします。

サポート料金30分まで250円。

以後30分ごとに250円追加。

ゴミ出しは1回につき100円。

*地域で活躍されている高齢者募集！我こそはと思われる個人・団体受け付けしています。
中区地域包括支援センターまでご連絡下さい。

「旭竜学区旭竜助け合い隊」
をご紹介します！



☆活動の内容

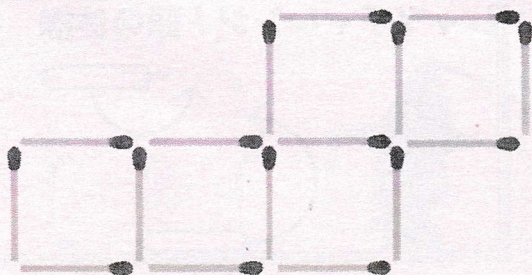
月平均37件の依頼があり、ゴミ出しが大半ですが、草取り、家事手伝い等の依頼もあります。

サポーターの多くは70歳以上の高齢者で、元気であれば人の役に立ちたいと活動されています。高齢者の健康維持や生きがい作りにつながります。一緒に活動されるサポーター募集中です。

レッツチャレンジ！頭の体操

◇マッチ棒を移動して問いのようにしてください。

2本だけ動かして四角形4つにしてください。



岡山市ふれあい介護予防センターからお知らせ

アドバイス訪問 & 出張フレイル健康チェック 受付中

アドバイス訪問

☆ご自宅に専門職が訪問しアドバイスします

【対象】 専門職に相談する機会のない岡山市在住の65歳以上の方
(要支援・事業対象者を含む)

【料金】 無料

～お悩みケース リハビリ専門職の例～

- 歩行が不安定でふらつきがある
- 玄関周りに手すりを設置したいけどどこにつけていいのかわからない
- 自分に合った運動を知りたい など



手すりの設置後、動作を確認している様子

その他にも相談したいことがあれば
気軽にご連絡ください♪

管理栄養士: 食欲低下の方への栄養相談
歯科衛生士: 食事のおむせ・口腔ケアの相談
保健師・看護師: ころこ・健康管理の相談



たんぱく質を意識したレシピの紹介



体調確認、健康指導

出張フレイル健康チェック

☆地域の集まりなどへフレイル健康チェックにお伺いします!

25項目のアンケートと握力測定を行い、今の自分の状態をチェックします。
今の状態に応じた具体的な対策をお伝えします。



フレイルとは…年齢とともに心身の活力(筋力・食欲・社会とのつながり)が徐々に低下し、介護が必要な状態に近づくこと。

【対象】 高齢者団体 (老人クラブ・サロン・町内会など) 1団体20名程度

【料金】 無料 【所要時間】 1時間程度

申し込み・問い合わせ先
☎086-274-5211

(公財)岡山市ふれあい公社
岡山市ふれあい介護予防センター



レッツチャレンジ!頭の体操 答え

