



岡山市中区地域包括支援センター

なかなか通信

令和5年度春号

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。

こんにちは！岡山市中区地域包括支援センターです！

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんを
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です。
来所だけでなく、電話や自宅にお伺いしてご相談をお受けいたします。

高齢者や
家族の
相談窓口です

私たちが皆様のご相談をお受けします



保健師・看護師 社会福祉士 主任ケアマネジャー

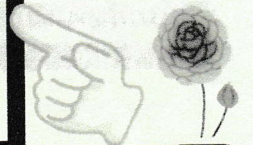
みなさんの
権利を
守ります

高齢者が暮らしやすい
地域づくりに取り組みます

自立して地域で生活できるよう、地域
での介護予防の取り組みを応援します



岡山市地域包括支援センター
ウェブサイトもご覧ください！



①本センター（岡山ふれあいセンター内）

【担当小学校区】

富山、旭操、操明、操南

(086)274-5172



②中区分室（中区福祉事務所2階）

【担当小学校区】

旭東、平井、三勲、宇野

(086)206-2871



③高島分室（JA高島敷地内）

【担当小学校区】

財田、竜之口、幡多、旭竜、高島

(086)275-3205



あなたの身近にある相談窓口をご紹介します！

❀ 社会参加したい・知識や経験を生かしたい ❀

岡山市社会福祉協議会

支え合いの地域づくりをお手伝いします。

- ・ご近所での見守り・声かけの促進
(あんしんカプセルおかやまの活用)
- ・いきいきサロンや子どもの居場所等
地域の集いの場の立ち上げ支援
などご相談ください。

○岡山市社会福祉協議会中区事務所
(086) 238-9200

シルバー人材センター

高齢者が豊かな経験や知識、能力を生かしたい時、臨時・短期的なお仕事を会員に提供しています。
(庭の剪定・草取り・家事援助サービスなど)

○公益財団法人

「岡山市シルバー人材センター」

(086) 226-3100

❀ 生活・仕事・お金・成年後見制度について相談したい ❀

岡山市成年後見センター

ご本人やご家族、福祉・医療機関から、成年後見制度に関するご相談に応じます。また、家庭裁判所への申し立て手続きなどの支援を行います。

○岡山市成年後見センター
(社会福祉協議会内)
(086) 225-4066

岡山市消費生活センター

契約やお買い物、悪質商法、架空請求、多重債務などのトラブルについての相談を受け、助言や専門機関の紹介など、トラブル解決へのお手伝いをしています。

- 相談受付時間 9:00~16:00
月曜日~金曜日(祝日及び年末年始除く)
(086) 803-1109
- 消費者ホットライン 188 (いやや)

岡山市寄り添い サポートセンター

生活やお仕事、家計のことなどで悩んでいませんか？お困りごとを抱えたあなたに寄り添って、あなたに合った支援と一緒に考え、解決策を探していきます。

○岡山市寄り添いサポートセンター
0800-200-8730

法テラス

国によって設立された法的トラブルの相談窓口です。解決に役立つ法制度などのご案内、経済的に余裕のない方への無料法律相談や弁護士・司法書士費用などの立替を行います。

○法テラス 0570-078374

✿ 福祉・健康・介護について相談したい ✿

岡山市福祉事務所

- ・介護保険、後期高齢者医療等の申請
- ・身体・知的障がい者の福祉
- ・保育園、ひとり親等のこどもの福祉
- ・生活保護の相談・受付

○岡山市中区福祉事務所

(086) 901-1231

岡山市保健所・保健センター

赤ちゃんから高齢者までの健康や生活に関する様々な相談に応じています。

- ・こころの悩みや精神症状について
- ・生活習慣病・低栄養予防のための健康相談
- ・感染症や予防接種について
- ・精神障害者保健福祉手帳の申請
- ・難病に関する医療受給者証や福祉サービス等利用申請 など

○岡山市中区保健センター

(086) 274-5164

在宅医療・介護

ほっ♡と安心相談室

在宅医療・介護に関するさまざまな相談に応じています

- ・自宅療養したい
- ・退院後の生活について
- ・自宅での治療や看取りについて
- ・訪問診療をしてくれる医師を探したい など

○岡山市地域ケア総合推進センター

(086) 242-3170

岡山市

ふれあい介護予防センター

フレイル対策やあつ晴れ！もも太郎体操など、高齢者の健康づくりの支援を行っています。

- ・体操が出来る通いの場の立ち上げ
- ・フレイル健康チェックについて
- ・健康づくりに関する個別の相談
各専門職がアドバイスいたします。

○岡山市ふれあい介護予防センター

(086) 274-5211

岡山市障害者

基幹相談支援センター

障害者の総合的・専門的な相談支援を行います。障害者への虐待防止のための取り組み、医療的ケア児等への支援も行っていきます。

○総合相談連絡先 (086) 259-5301

○虐待通報専用電話 (086) 259-5303

おかやま

認知症コールセンター

認知症ではないかと不安な方や介護をしている方の悩みなどを専門職が電話相談に対応しています。

○公益社団法人

認知症の人と家族の会 岡山県支部

(月曜日～金曜日 10:00～16:00)

(はれて一番 良い老後)

(086) 801-4165

介護予防教室（中区）

住み慣れた地域で、いつまでも元気で過ごせるように、介護予防に関わる講義や実技を、さまざまな専門職が行う教室です。定期開催していますので、お誘い合わせの上、ご参加ください♪おおむね65歳以上の岡山市民であればどなたでも参加できます。参加費は無料です。

新型コロナウイルス感染防止のため、人数制限を設けて実施しています。※マークの会場は申し込みが必要です。参加希望の方は、岡山市ふれあい介護予防センターまでお問い合わせください。

*運動のしやすい服装・靴、水分補給出来る物を持ってお越しください。

The map shows the following wards and their respective class details:

- 高島 (Takajima):** Marked with a circled dot (◎). Connected to the Takajima Middle School District callout.
- 操山 (Masayama):** Marked with a solid dot (●). Connected to the Masayama Middle School District callout.
- 東山 (Higashiyama):** Marked with a solid dot (●). Connected to the Higashiyama Middle School District callout.
- 富山 (Tomiyama):** Marked with a star (★). Connected to the Tomiyama Middle School District callout.
- 竜操 (Ryūmasa):** Connected to the Ryūmasa Middle School District callout.
- 操南 (Masayama Minami):** Connected to the Masayama Minami Middle School District callout.

Legend (地図上の):

- ★ は中区地域包括支援センター
- は中区分室
- ◎ は高島分室

Callout Details:

- ※高島中学校区**
【高島公民館】
※事前申し込み必要
毎月第3月曜日
(7月は第5月曜日)
(9月は第5金曜日)
10:00~12:00
- ※操山中学校区**
【操山公民館】
※事前申し込み必要
毎月第1火曜日
(1月は第2火曜日)
10:00~12:00
- ※東山中学校区**
【東山公民館】
※事前申し込み必要
毎月第2金曜日
(8月は第3金曜日)
(10月は第1金曜日)
10:00~12:00
◇上靴が必要です◇
- 竜操中学校区**
【東公民館】
毎月第4火曜日
10:00~12:00
- 富山中学校区**
【富山公民館】
毎月第4木曜日
(10.11.12月は第2木曜日)
10:00~12:00
- 操南中学校区**
【操南公民館】
毎月第2木曜日
(10月は第4木曜日)
13:30~15:30

○ 岡山市ふれあい介護予防センター

TEL (086) 274-5211、FAX (086) 274-5212