

やっほよう! 春にまつわる難読漢字、読んでみましょう! ※答えは下です。

その1.

その2.

その3.

その4.

その5.

鯖

蒲公英

堇

朧月

枝垂桜

【ヒント】春先に美味しいお魚です。

【ヒント】白い綿毛を飛ばします。

【ヒント】紫色の可愛い花です。

【ヒント】菜の花畑に〜♪

【ヒント】ヤナギのように垂れ下がる…

脳トレに挑戦して

脳の活性化をはかきましょう!



お気軽に
ご相談
ください

『地域包括支援センター』

地域で暮らす高齢者のみなさまを保健・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、電話や訪問での
ご相談もお受けしています。
相談は無料です。

岡山市南区南地域包括支援センター

受付時間：月～金 午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始を除く）

【本センター】

住所：岡山市南区福田690番地1

電話：086-261-7301

担当中学校区：芳田・芳泉・福浜

【市場分室】

住所：岡山市南区市場1-1

電話：086-239-9151

担当中学校区：福南・光南台

☎ 086-261-7301 ☎ 086-239-9151 ☎ 086-261-7301 ☎ 086-239-9151 ☎ 086-261-7301 ☎ 086-239-9151

げんこつしんぶん
コツ新聞

「元」気で暮らす
「コツ」がある!

令和6年度春号

発行：(公財)岡山市ふれあい公社
岡山市南区南地域包括支援センター

南区南地域包括支援センターの

岡山市地域包括支援
センターキャラクター
「ほうほう」

事務所が移転しました!!

南ふれあい
センター2階



南ふれあいセンター1階

※電話番号、FAX番号の変更はありません。

※市場分室の変更はありません。

案内図はこちら♪

●地域包括支援センターは こんな仕事をしています●

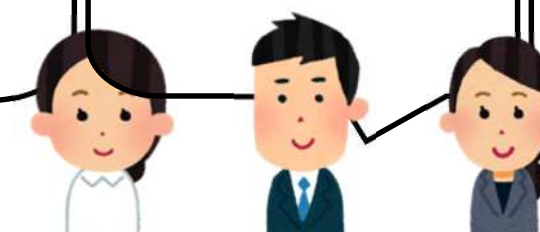
- ・高齢者やご家族の相談窓口です。
- ・高齢者が地域で自立して生活できるよう
自主的な介護予防の取り組みを応援します。
- ・高齢者が暮らしやすい地域づくりに取り組みます。
- ・みなさんの権利を守ります。

例えば・・・↓

認知症の方、そのご家族
が必要としている様々な
制度を紹介したり、医療
にお繋ぎしたりします。

地域にある様々な
「通いの場」の情報
をご案内します。

介護保険申請の手伝い、
利用までの流れや金額の
説明等も行います。



保健師・看護師

社会福祉士

主任ケアマネジャー

私たちがご相談をお受けします!

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南区事務所
(086) 263-0012

岡山市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
(岡山市社会福祉協議会内)

(086) 225-4066

岡山市寄り添い

サポートセンター

生活・仕事・家計など困っていることをご相談ください。

相談支援員がお話を伺い、どのような支援が必要か一緒に考え、生活の安定に向けてサポートします。

○岡山市寄り添いサポートセンター

0800-200-8730

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

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

- ・高齢者(介護保険、後期高齢者医療等)の福祉
- ・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

○岡山市南区南福祉事務所 (086) 230-0321

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

○岡山市南区南保健センター

(086) 261-7051

在宅医療・介護

ほっ♡と安心相談室

在宅医療・介護に関する様々な相談に応じています。

- ・自宅で療養したい
- ・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

フレイル対策やあっすれ! 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

- ・フレイル予防の普及啓発
- ・フレイル健康チェックの実施
- ・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南事務所

(086) 230-0315

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