



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。



## 令和7年度 第4号

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

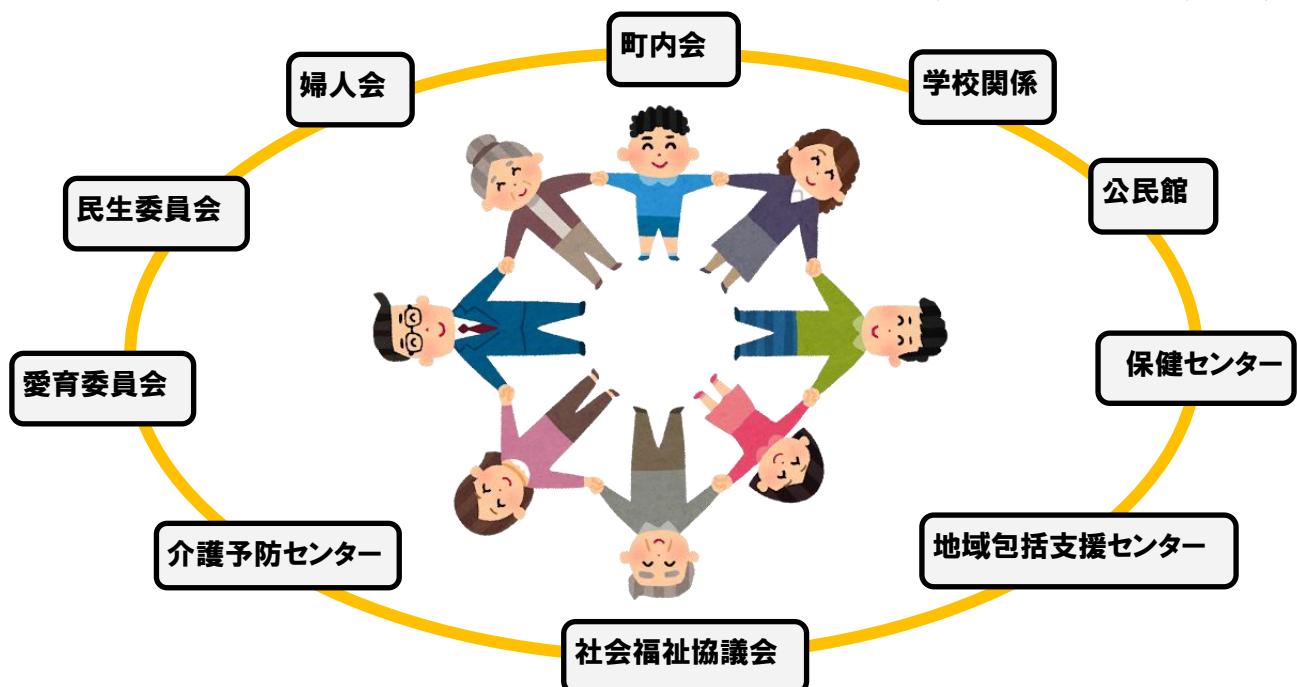
少子高齢化が進み、多様性の時代から困りごとも様々です。  
公的なサービスでは対応が難しいことが増えてきています。



### 支え合い推進会議

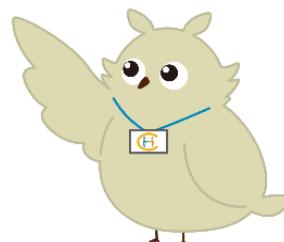
見守り、困りごと支援、居場所づくり等について  
地域の皆さんと関係機関が話し合う場です。

※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。

皆さんが高い者、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いくことが地域づくりの第一歩となります。



# 世界アルツハイマー月間 特別企画 サポくまフェスティバル2025 を開催しました!

9月は「世界アルツハイマー月間（認知症月間）」でした。9月28日（日）岡山ふれあいセンターにて“サポくまフェスティバル”を開催しました。当日は、1100人の方にご来館いただき、あらゆる世代の方に楽しみながら認知症について学んでいただく機会となりました。当事者の方、地域の学生ボランティアの皆様、多くの関係機関にご協力をいただき、盛況のうちに終了することができました。



## 「新しい認知症観」をテーマに…

作品展示や  
喫茶コーナーの接客など、  
多くの当事者の方と一緒に  
フェスティバルを作り上げ  
ました。



「新しい認知症観」とは、認知症になつたから何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望をもつて自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

（参考：認知症推進施策基本計画）

来場者の方に“自分らしさ”について思い思いの声を寄せていただきました。「好きな歌を歌う」「みんなを笑顔にしたい」「友達と遊ぶ」など、皆様の声を聴くことで、“自分らしく暮らし続けること”について考えるきっかけになりました。

認知症になつても、地域で  
自分らしく暮らし続けていくには…?  
「我がごと」としてみんなで  
一緒に考えていこう!

# 温かい目で見守る「認知症サポーター」が育まれています

今年度、小学校、放課後児童クラブに加えて中学校や専門学校、企業で認知症サポーター養成講座を開催しました。



旭東小学校 4年生



財田小学校 5年生



竜操中学校 2年生



中国銀行 平井支店

旭操小学校あけぼのクラブ、竜之口小学校児童クラブ、富山小学校4年生、操南小学校4年生、三勲小学校4年生、幡多小学校4年生、山陽学院大学看護学部、岡山医療福祉専門学校、山陽学院中学校・山陽学院高等学校緑会(PTA)、中国銀行小橋支店等で開催しました。

今後、宇野小学校4年生、操南中学校1年生でも開催予定です。



認知症サポーター養成講座は10名以上の団体・グループであれば開催可能です。詳しくは中区地域包括支援センターまでお問い合わせください。

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！

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、地区的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とです。介護保険に頼らないで暮らしていく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～の時もも太郎体操！

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・筋力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

TEL : 086-274-5211

岡山市中区地域包括支援センター

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・操南小学校校区担当）☎274-5172

中区分室（旭東・平井・三軒・宇野小学校校区担当）☎206-2871

高島分室（財田・竜之口・幡多・旭竜・高島小学校校区担当）☎230-3205