



なななか通信

令和7年度 第1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

私たちが皆さん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

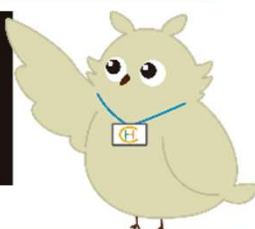
自立して地域で生活できるよう、地域
での介護予防の取り組みを応援します



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！



Facebookも随時更新中！



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



普段の暮らしの中で、どこに相談してよいかわからないことはありませんか？私たちの生活を支えている相談窓口をいくつかご紹介させていただきます。

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など
地域の集いの場の立ち上げ支援などご相談ください。

☎ 中区事務所 (086) 238-9200

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・家事援助サービス等)

☎ (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相談に応じます。
また、家庭裁判所への申し立て手続き等の助言を行います。

☎ (086) 225-4066

岡山市寄り添いサポートセンター

生活・仕事・家計等で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。

☎ 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。

☎ 0570-078374

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



岡山市ふれあい介護予防センター

フレイル対策やあっ晴れ！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
(086) 274 - 5211

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
- ・訪問診療してくれる医師を探したい等

☎ 岡山市地域ケア総合推進センター
(086) 242-3170

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。

- ・妊娠届出や妊娠、出産、子育てについての相談
- ・生活習慣病予防、低栄養予防のための健康相談
- ・こころの健康の相談や医療受給者証（精神通院）、精神保健福祉手帳、福祉サービス等の利用申請
- ・難病に関する相談、医療費助成や福祉サービス等の利用申請 など

☎ 中区保健センター (086) 274 - 5164

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で対応しています。

☎ 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)
(086) 801-4165

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

岡山市福祉事務所

- ・介護保険等高齢者の福祉
- ・身体・知的障害者の福祉
- ・ひとり親等のこどもの福祉
- ・生活保護の相談・受付

☎ 中区福祉事務所 (086) 901-1231

岡山市地域包括支援センターキャラクター「ほうほう」です！

包括の「ほう」、ほうほうと頷きながら話を聞くことの「ほう」を合わせて「ほうほう」という名前になりました。今年度も包括職員と一緒に、より多くの方にお会いできることを楽しみにしています。

今年度もよろしく
お願い致します！



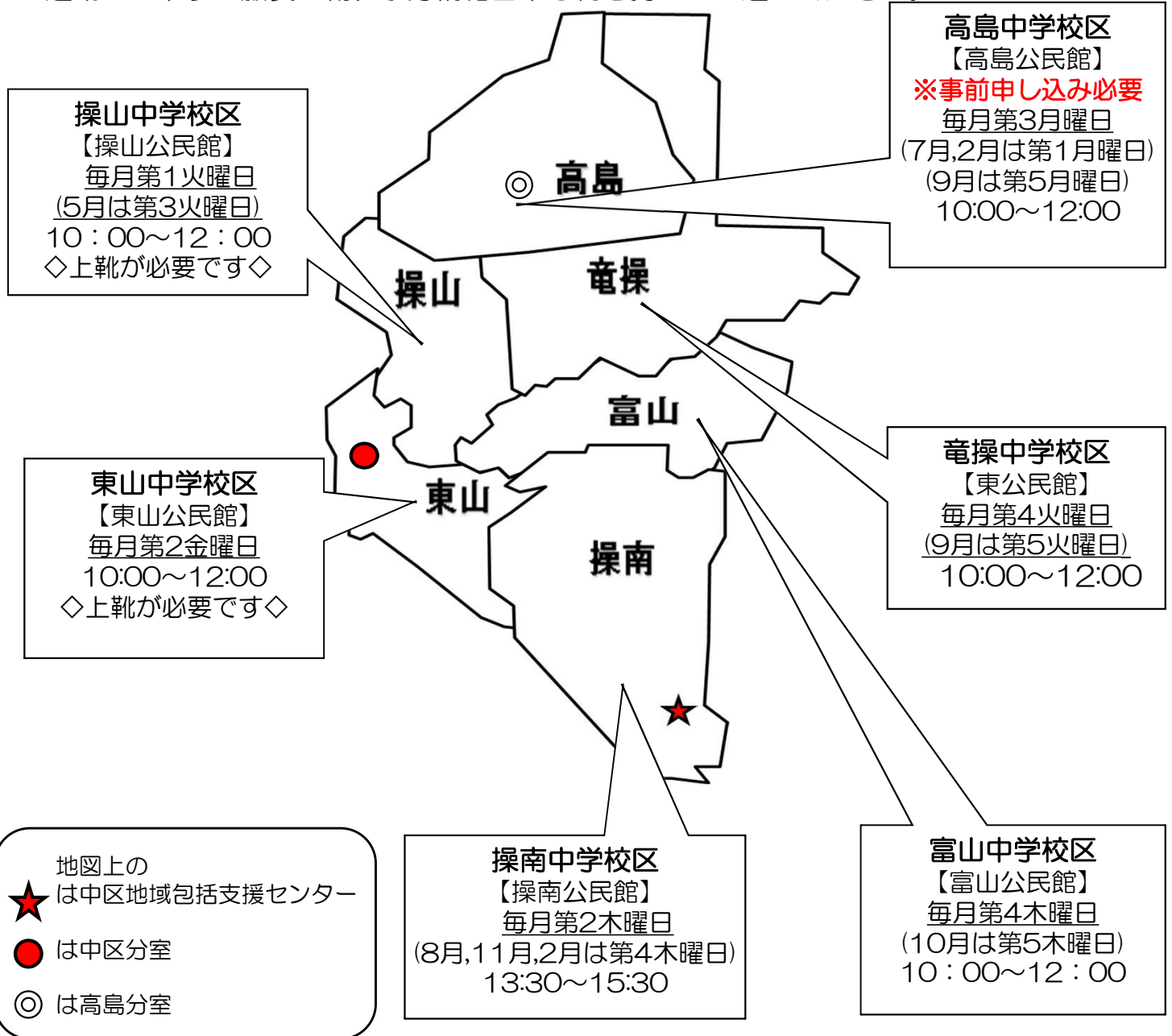
介護予防教室（中区）

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。

高島公民館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。



○ 岡山市ふれあい介護予防センター

TEL (086) 274-5211 FAX (086) 274-5212