

住み慣れた地域で

元気に暮らすシニア新聞



発行：岡山市北区中央地域包括支援センター

ホームページは、こちらから



花盛りも過ぎ、吹く風も柔らかな季節となりました。インフルエンザやコロナ感染症の流行もありましたが皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。岡山市北区中央地域包括支援センターも新年度を迎え職員体制も新たに心機一転、地域の皆様と共に住みよい地域づくりを目指していきたく思っております。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

桑田中学校区のご紹介

支えるみんなの活動講座 in 大元公民館

令和5年12月9日と23日の2日間、“支えるみんなの活動講座（愛称：ささみかつ）”が開催されました。

生きがい・やりがいを探している方、地域で仲間作りがしたい方が身近な支え合い活動を学ぶための講座です。

出石・鹿田・大元学区で実際に活動されている方々の講話と助け合いカードゲームを行いました。現在の活動の共有や支え合いについて関心を深め考える良い機会となり、地域全体に取り組みが広がるよう、今後も一緒に考えていきたいと思えます。



地域づくりフォローアップ講座 in 大元公民館

令和6年1月19日と27日の2日間、“地域づくりフォローアップ講座”が開催されました。ささみかつ講座から発展して、実際に地域に必要な社会資源を考え、活動の実現に向けて参加者同士が意見交換を行う場です。

「こんなサービスがあったらいいな」「こんなことをしてみたい！」と具体的な意見交換がされました。今回の講座をきっかけに、地域で支え合いの輪が広がり、子どもから高齢者までみんなが暮らしやすい桑田中学校区になることを願っています。



鹿田小認知症キッズサポーター養成講座

鹿田小学校では令和2年度より、民生委員・児童委員の方々と協力し、4年生を対象に認知症キッズサポーター養成講座を開催しています。認知症について学び、民生委員・児童委員とのロールプレイを通して、子どもたちも自分には何ができるかを考えてくれました。

また、地域の民生委員・児童委員の方とも交流のできる機会にもなっています。子どもたちも地域の一員として活躍できる学区を目指しています。



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

北区中央事務所

(086) 222-8619

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。

○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付け、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

- ・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

○岡山市北区中央福祉事務所
(086) 803-1209

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。

- ・こころの健康相談
- ・生活習慣病や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

○岡山市北区中央保健センター
(086) 803-1265

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
北事務所
(086) 251-6517

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



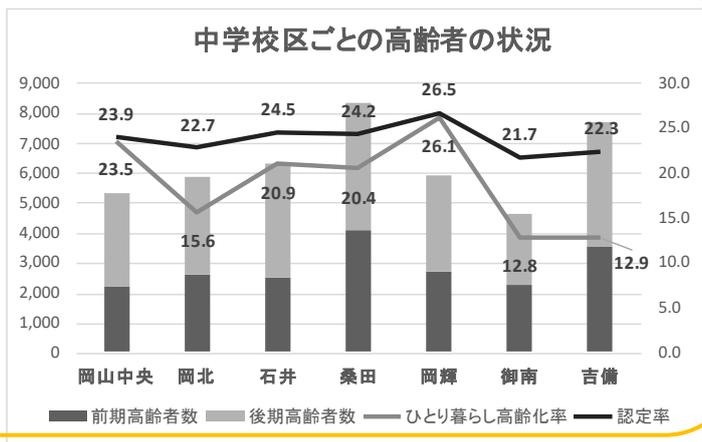
岡山市北区中央地域包括支援センター



地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。住み慣れた地域で自分らしく、いきいきと暮らせる地域づくりをすすめています。高齢者が暮らしやすい地域にするため様々な機関とのネットワークづくり、地域づくりに力をいれています。「健康のこと」「お金や財産管理のこと」「家族、介護のこと」「近所の高齢者のこと」など、気になる高齢者の方がいらっしゃいましたら、お住まいの地区の担当が対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

北区中央エリアの高齢者の状況

各福社区の中でも一番人口が多いのが北区中央エリアです。他の福社区に比べて高齢化率は一番低ですが高齢者数は増加しています。全中学校区において後期高齢者が前期高齢者数を超過しており、介護保険の認定率も全中学校区で2割を超えています。各中学校区によって、人口数や高齢化率などばらつきが見られます。



※ひとり暮らし高齢化率…平成29年5月高齢者実数調査より引用

お気軽にご相談
ください！



岡山市地域包括支援センター
キャラクター「ほうほう」



本センター
【担当中学校区】岡輝・石井・桑田
岡山市北区鹿田町一丁目1番1号（岡山市保健福祉会館内）
TEL 086-224-8755



平田分室
【担当中学校区】御南・吉備
岡山市北区平田407番地（ひらた旭川荘内）
TEL 086-239-9211



北方分室
【担当中学校区】岡北・岡山中央
岡山市北区大和町二丁目4番30号
スペイン通り1階北A
TEL 086-201-7201

