

楽しく脳トレ!



ポカポカ暖かい日差しが気持ちの良い季節ですね。
春になると「眠くなる」「ボーッとしてしまう」ことはありませんか?
そんな時こそ、楽しく脳トレをして脳を活性化させましょう!

一筆書きの様に全部の平仮名をつなげて文章をつくってください。
縦と横をつなげます。 ※斜めはつながりません。

(例)

き	せ	つ
↑	スタート	↓
の	か	で
↓	↑	↓
ん	ふ	す
		ゴール

(答え:かふんのきせつです)

の	な	の	は
い	ま	け	な
か	ん	た	ば

※答えは紙面下部に掲載

毎月1回各公民館で行っている「ふれあい元気教室」では、脳トレや体操、健康に関する話など、専門職が皆様の生活に役立つ情報を発信しています♪ぜひご参加ください。



【問い合わせ先】

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 ☎086-251-6517(8:30~17:00 土日祝を除く)

お住まいの中学校区の高齢化率をご存知ですか?

	岡山市	中山	香和	京山	足守	高松	御津	建部
人口(人)	698,068	20,944	19,394	24,210	5,745	17,282	8,680	4,994
高齢者数(人) (高齢化率)	188,820 (27.04%)	6,758 (32.26%)	5,735 (29.57%)	5,393 (22.27%)	2,485 (43.25%)	5,414 (31.32%)	3,311 (38.14%)	2,233 (44.71%)

○高齢化率とは、人口に占める65歳以上の高齢者の割合です。 ※令和6年1月末現在 岡山市ホームページより

地域包括支援センターでは、高齢になっても住み慣れた地域で暮らせるよう地域の皆様や関係機関と連携して地域づくりに取り組んでいます。

岡山市北区北地域包括支援センター

- 本センター: ☎(086)251-6523
岡山市北区谷万成2-6-33
(北ふれあいセンター内)
【担当中学校区:中山・香和・京山】
- 御津分室: ☎(086)724-4611
岡山市北区御津金川449番地
(岡山市御津保健福祉ステーション内)
【担当中学校区:御津】
- 高松分室: ☎(086)287-9393
岡山市北区門前392番地1
【担当中学校区:高松・足守】
- 建部分室: ☎(086)722-3300
岡山市北区建部町福渡489番地
(岡山市北区役所建部支所内)
【担当中学校区:建部】

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12)

令和6年度 第1号

いきいき

岡山市北区北地域包括支援センターだより



発行: 岡山市北区北地域包括支援センター

〒700-0071 岡山市北区谷万成2-6-33(北ふれあいセンター内)

TEL:086-251-6523 FAX:086-251-6524



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・介護など様々な面から総合的に支える機関です。

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
そのご家族の
相談窓口です

私たちが皆様のご相談をお受けします

弁護士等、専門家と連携して
みなさんの権利を守ります



保健師・看護師



社会福祉士



主任ケアマネジャー



高齢者が暮らしやすい
地域づくりに取り組みます

高齢者が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

どんな時に地域包括支援センターに相談するの?

例えば...

- ◆ 介護保険を利用したいけどどうしたらいいの?
- ◆ 家族がいないので、この先の生活やお金の管理が心配
- ◆ 近所のおじいさんが虐待を受けているようだ
- ◆ 近所のおばあさんが認知症みたいなんだけど

電話相談の他、訪問による相談もしております。(相談は無料です)

※訪問等で外出することもあるため、来所の際は事前にご一報ください。

受付時間 月~金曜日 午前8時30分~午後5時(祝日・年末年始を除く)

知りえた情報・秘密は
厳守します。



岡山市地域包括支援センターキャラクター
「ほうほう」

相談窓口は裏面をご覧ください

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北事務所
(086) 250-2007

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

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

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

○岡山市北区北福祉事務所
(086) 251-6530

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
- ・自立支援医療(精神通院)受給者証に関する各種申請
- ・精神障害者保健福祉手帳に関する各種申請
- ・特定医療費受給者証や障害福祉サービス等利用の申請 など

○岡山市北区北保健センター
(086) 251-6515

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

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