



地域包括支援センターだより



「あっ晴れ！もも太郎体操」を
ご存知ですか？



“ずっと元気でいきいき”と暮らしていくために必要な、
「歩く力」や「食べる力」などの生活機能の向上を目的に、
誰でも取り組むことができる3つの体操です！



西大寺公民館では、毎週金曜日の10：00から「あっ晴れ！もも太郎体操」が実施されています。活動開始のきっかけとしては、コロナ禍で外出機会が減り、フレイルや認知症になる高齢者が地域に多くいることを知ったからです。

「地域の力になりたい！」という思いから代表者2名が中心となって始める事になりました。宣伝活動は特にしていませんが、人伝えで徐々に参加者が増え、多い時には30名以上の方が来ています。代表者は積極的に講座などを受けて日々勉強しており、そこで得た知識を会の最後に皆さんに伝えています。

初めて参加される方も多く、誰でも気軽に参加することができます。

この活動は、各地域で行われているので、是非一度足を運んでみて下さい！

【お問い合わせ先】

岡山市ふれあい介護予防センター 8：30～17：00 土・日・祝日を除く
TEL086-274-5211 〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

参加や活動の立ち上げに
興味がある方は
ご連絡ください!!!

本センター 岡山市東区西大寺中二丁目16-33

西大寺ふれあいセンター内 (086) 944-1866

【担当地区】旭東・上南・西大寺・上道・山南中学校区

瀬戸分室 岡山市東区瀬戸町瀬戸45

瀬戸支所内 (086) 952-3883

【担当地区】瀬戸中学校区

支え合いの地域づくりについて考えてみませんか？

「住み慣れたこのまちでいつまでも元気に暮らしたい」

その気持ちを持ち続けることが大切です。

高齢者が抱える生活の不安や悩みも年齢を重ねると複雑・多様化し、住み慣れた地域での生活が難しくなってきます。地域においても今以上に少子高齢化がすすむことが予測されます。また災害などの突発的な出来事が起きたとき慌ててしまうこともあります。

地域住民だけで解決できるか悩んだ時、地域を支える話し合いの場があることをご存じですか？

1 高齢者の不安や悩みは多様化しています。

高齢者が自分らしい暮らしをするためには生活支援が必要となることがあります。しかし、介護保険サービスだけでは、補えないことも多くあります。ちょっとした「お手伝い」や「声かけ」があれば、地域の支え合いにつながり、高齢者だけでなく、誰もが住みやすいと感じるようになります。



地域の支え合いがあれば多様なニーズに対応でき、高齢者に住みやすい地域になる。
(=誰もが住みやすい地域)

2 「支え合い推進会議」の設置がすすめられています。

『支え合い推進会議』とは、身近な地域の困りごとの解決に向けて住民や関係機関などが一緒に考える住民主体の話し合いの場です。その話し合いから通いの場づくりや見守り、困りごと支援などの支え合い活動につながることが増えていきます。



※地域包括支援センターは、話し合いの場に参加しています。

3 地域の実情に応じて、こんな支え合い活動が行われています。

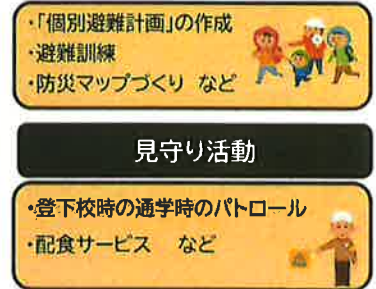
生活の困りごと支援



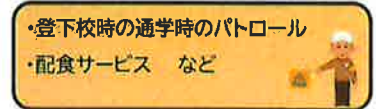
集いの場・通いの場



防災の取組み



見守り活動



サロン



子ども食堂



あつ晴れ！もも太郎体操



困りごとや心配ごとは人それぞれです。

ちょっとした声かけやサポートで人と人とのつながりが生まれます。

自分の住んでいる地域で「こんなお手伝いがしたいな」「気軽に行ける場所があったらいいな」等思われる方は、最寄りの地域包括支援センターへご連絡ください。



サポくまのかるたで楽しく学ぼう!

岡山市地域包括支援センターは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの活動をしています。認知症について様々な方に知ってもらうために、認知症の方に自然に優しい対応ができるようにと思いを込めて認知症かるたを作製しました。認知症普及啓発キャラクターのサポくまがご案内します。ぜひ、かるたで楽しく遊びながら学んでみませんか?

サロンなどの地域
団体へ貸出中!



市民の方々にもご協力
いただき作製しました。
一部をご紹介します!



岡山市地域包括支援センター
認知症普及啓発キャラクター

●貸出に係る注意事項

- ・貸出には事前予約が必要です。貸出希望日の1週間前までにお申し込みください。
- ・貸出は団体のみ。個人への貸出は行っておりません。
- ・貸出期間は原則最長2週間です。
- ・貸出、返却は東区地域包括支援センターにて直接受け渡しとなります。

令和4年度 岡山市在宅医療・介護 ミニ市民公開講座

いつかくる最期にむけて…
～みんなで考えよう在宅医療と人生会議～

いつまでも住み慣れた自宅で暮らしたい。人生の最終段階も家族と一緒に過ごしたい。そんな希望を叶えるために、自分の意思を伝えることができる今だからこそ話せることがあります。身近な地域で在宅医療・介護に携わっておられる医師や専門職の話聞いて、あなたも家族や親しい人と早めに考え、備えておきましょう。

令和5年2月9日(木)13:30~15:30 (受付13:00~)

【会場】

西大寺緑花公園・百花プラザ
多目的ホール
(岡山市東区西大寺南町1丁目2-3)

【講演】 ◆ 宇治医院

- ◆ 宇治 秀樹 院長
- ◆ 訪問看護ステーション キャスト
田村 麗恵 看護師
- ◆ さくら苑指定居宅介護支援事業所
横岡 加奈子 ケアマネジャー

【問い合わせ先・申し込み】電話・2次元コードからお申し込みください

岡山市地域ケア総合推進センター

岡山市北区北長瀬表町2丁目17番80号

☎ (086) - 242 - 3135 (平日8:30~17:15)

