



岡山市南区西地域包括支援センター

令和7年度秋号

転ばぬ先だより



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。



ひとりで悩んでいませんか？

～11月11日は介護の日～

いい日・いい日・毎日・あったか介護をありがとう

超高齢社会を迎えた今、働きながら家族の介護をする人
(ビジネスケアラー)も増加しています。

あったか介護生活を送るためのポイント

1 ひとりで介護を悩まない・抱え込まない

●早めに家族やケアマネジャーなど、専門家に相談しましょう。

- ・地域包括支援センター
- ・おかやま認知症コールセンター
- ・かかりつけ医・認知症かかりつけ医

2 介護保険サービス利用・無理のない介護の方法や健康づくりを学び、体や心の負担を軽減する

- ・介護保険サービス、自費サービス
- ・家族介護教室（介護方法などの知識や技術が学べる）
- ・介護予防教室（腰痛予防やストレス解消法が学べる）
- ・もの忘れ相談会、認知症サポーター養成講座
（認知症の正しい理解や対応の学びや相談）

3 自分の時間を確保する

- ・好きなことや趣味を続けることで、気分転換を図りましょう。
- ・介護休暇や短時間勤務等について職場と相談し、仕事と介護の両立を考えてみるのも1つです。

介護を行っていることを
周囲に伝えることも
大切です



女性介護者の会「ケアフリティー」

この会は、認知症などの家族を介護している女性の皆様が介護についてお互い話をしたり、専門職にちょっとしたアドバイスをもらえる場です。

★女性介護者OBの方、他小学校区の方の参加也大歓迎★

今、介護で悩んでおられる方。
介護を終えて、見送られた方。
当事者の方々からポジティブ
な声が聴けますよ。さあ、
明日に向けて進みましょう！

月1回の会合ですが、
適切なアドバイスが
頂けて心が洗われ、
元気をいただいております。
感謝しております。

ケアフリティー参加者からのお声

介護しながら日々悩んでいます。この会に
参加し、アドバイスをもらいながら実行して
いる毎日です。日々の忙しさから「感謝」の
気持ちも忘れがちですが、時には止まって
考えることも必要であることを実感しました。

大変な中でも皆さん笑顔
で頑張っておられ、私も
笑顔を保ちたいと思います。

毎月参加された方が色々お話しする事で皆様、
表情が良く来てよかったと言われています。
お互いに悩み事を話す事で参考にもなり、
考え方も前進できているようでとても良い会
だと思っています。





7月のケアフリティーの様子 ✨



日々の悩みを聞いて頂く事で
心が軽くなり現状が変わらず
とも又頑張りたいと思います。



様々な参加者のお話を聞かせて
いただく中で私より大変な方も
居られ、反省にも繋がります。

介護の毎日に、ほっとできる場所。



予約
不要

日時 原則毎月第1火曜日

10:00~12:00

場所 暮らしの保健室(こうなんクリニック)
駐車場あります

料金 1杯100円でおいしいコーヒー
がいただけます。



お問い合わせは岡山市南区西地域包括支援センターへ

男性介護者の会も！

興除団結！ケアメンジャー

予約
不要

日時 原則毎月第3月曜日

10:00~12:00

場所 興除公民館 2F講座室

料金 無料



お問い合わせは興除公民館(086-298-2660)または
岡山市南区西地域包括支援センターへ

成年後見制度を知ろう!!



自分が亡くなった後、
障害のある子どもの
将来が心配



お金の管理や
書類の手続きが
大変になってきた



財産管理など
将来に向けて
今のうちに準備をしたい



どんな制度？

認知症や知的障害、精神障害などによって判断能力が不十分となり、財産を守ることや契約を結ぶことが困難になった方を支援する制度です。

どんな支援を受けられる？

- ・通帳の管理や支払いのお手伝い・財産管理
- ・福祉サービス利用のお手伝い
- ・不利益な契約の取消し
- ・書類の代理手続
- ・定期的な訪問や見守り など

※支援内容は一人ひとり異なります



制度の利用には
書類の準備や
家庭裁判所へ
申立ての手続きが
必要になります

まずはお気軽にご相談ください！

地域包括支援センターでは高齢者の権利を守るための活動を行っています。困ったり悩んだりしたときには
ほーかつ（地域包括支援センター）にご相談下さい。
知り得た情報・相談者の秘密は厳守します。



岡山市地域包括支援センター
キャラクター
「ほうほう」

相談は
無料です



ホームページはこちらから

本センター

岡山市南区妹尾880-1
(妹尾・福田・興除)

☎086-281-9681

灘崎分室

岡山市南区片岡159-1
(藤田・灘崎)

☎086-363-5070