



岡山市南区西地域包括支援センター

転ばぬ先だより



令和7年度冬号

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。



今回は「地域づくり、支え合い活動支援」に関する記事を掲載しています。

**支え合いの地域づくりについて
皆さん考えてみませんか！！**



岡山市地域包括支援センター
キャラクター ほうほう

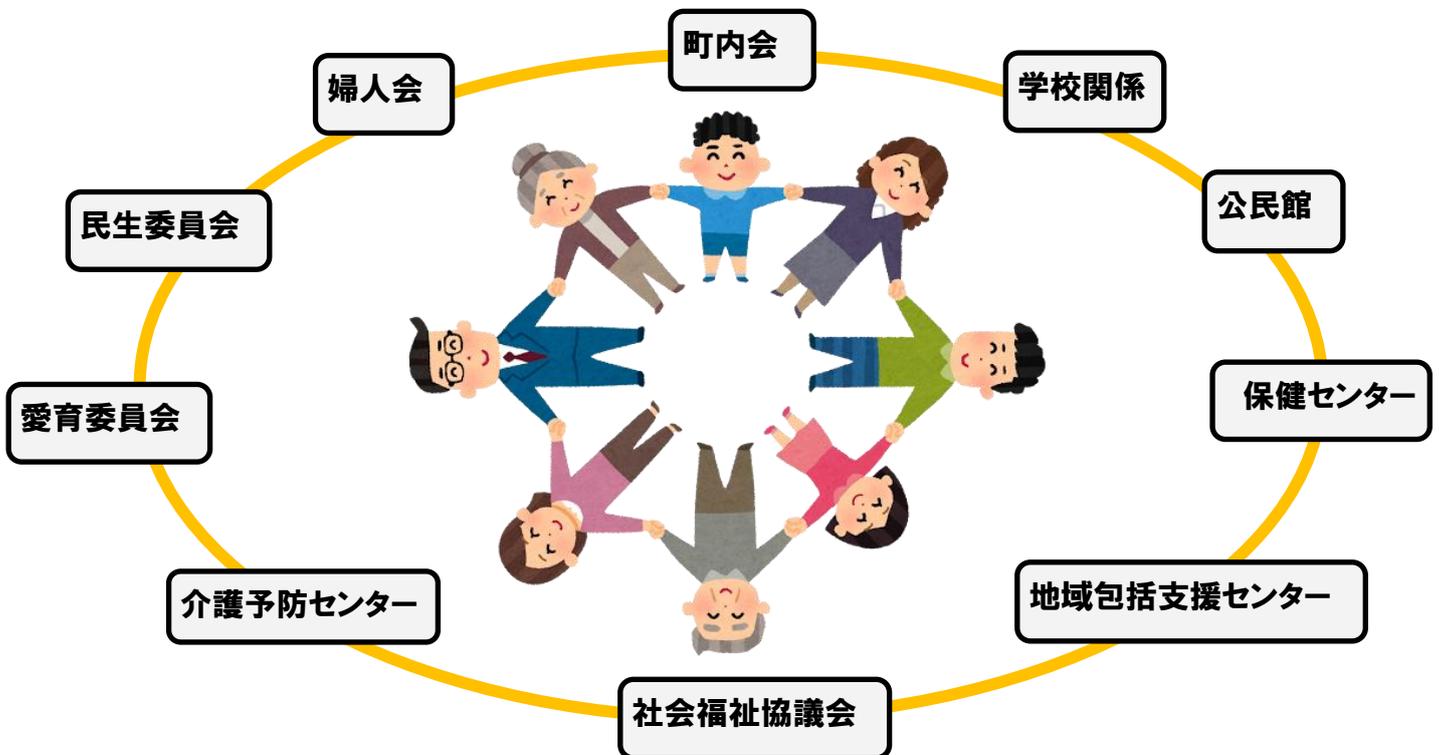
少子高齢化が進み、多様性の時代から困りごとも様々です。
公的なサービスでは対応が難しいことが増えてきています。



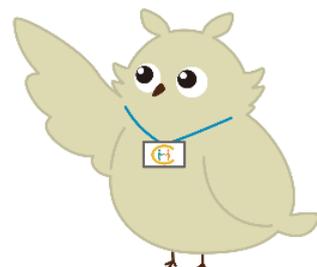
支え合い推進会議

見守り、困りごと支援、居場所づくり等について
地域の皆さんと関係機関が話し合う場です。

※各小学校区で開催(未設置の学区もあり)



地域によって課題は様々です。
皆さんが高齢者、認知症になっても住みたい地域とは、
どのような地域かを考えていくことが地域づくりの第一歩となります。



みんなでそだてる!

南区西福社区



地域の芽

～地域ケア連携会議及び支え合い推進会議が開催されました～

※地域ケア連携会議:地域関係者の連携を強化し、地域課題の共有や地域づくりに向けて話し合うことを目的にした会議



12月2日、地域の皆さんや関係機関が集まりました。今回のテーマは「移動支援」です。「買い物に行きたい」や「病院までの道のりが大変」そんな日常の外出について、話し合いをしました。

南区西福社区では、交通の便があまり良くなく、自家用車がない方にとっては、日常生活に不便を感じやすい地域です。地域の状況を踏まえ、どのように支え合うことができるのかグループに分かれて意見交換を行いました。



それぞれの思いや気づきが共有され、実りのある話合いとなりました。参加者の声を少しだけご紹介します。



地域ケア連携会議参加者の声



地域には移動に困っている方はたくさんいる。
ただ、人手が必要なことなど大きな課題がある。

タクシーやバス会社など取り組みたい企業を
交えると話が進むのではないかと思います。



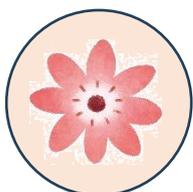
なかなか踏み切れないが
ボランティアでの移動支援をやってみたいと思う。

法人として地域で何ができるか・・・
できることから少しずつでも取り組んでいきたい。



まずは事業所内からでも
地域の素晴らしい活動を広めたい。

話し合いを続けていくことが大切だと思った。
前に進んで行けると考えている。



近所で支え合う、声を拾うことが大切だと思う。

新たな芽が育つように・・・



まずは現状を知ること、共有することが大切な一歩です

岡山市で取り組む



「仲間づくり・居場所づくり」の活動について紹介します！

ふれあい・いきいき
サロン

【問い合わせ先】

岡山市社会福祉協議会 南区西事務所
TEL：086-281-0027

みなさんの周りで虚弱であったり、一人暮らしで家にこもりがちな高齢者を対象に、地区のボランティアと気軽に歩いて行ける場所でお茶を飲み話をしたり、ゲームや手芸をしたりと、楽しい時間を過ごしていただく仲間づくりの活動のことで。介護保険に頼らないで暮らしていけるようにと健康増進や介護予防を目的とした活動が注目を集め、各地にその輪が広がっています。地域のため、家族のため、そしてご自身の将来のため、今からあなたの地域でも始めてみませんか？

「近くのサロンはどこ？」「サロンを立ち上げるにはどうしたらいいの？」「講師を頼むにはどうすればいいの？」など気になることがあればお気軽にご相談ください。



あっ晴れ！もも太郎体操

あっ晴れ！もも太郎体操は、「歩く力」や「食べる力」などの向上を目的に、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた体操です。5人以上のグループで週1回以上取り組む体操のため、地域の仲間づくり・居場所づくりにおすすめです！興味のあるグループには説明に伺うこともできますのでまずはお気軽にご相談ください。



【問い合わせ先】

岡山市ふれあい介護予防センター
南事務所

TEL：086-230-0315

相談は
無料です



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

ホームページはこちらから