元 げんこつしんぶん コツ新聞

「元」気で暮らす「コツ」がある！

令和５年度冬号

発行：(公財)岡山市ふれあい公社
岡山市南区南地域包括支援センター

これからも自分らしい生活をしていきたい

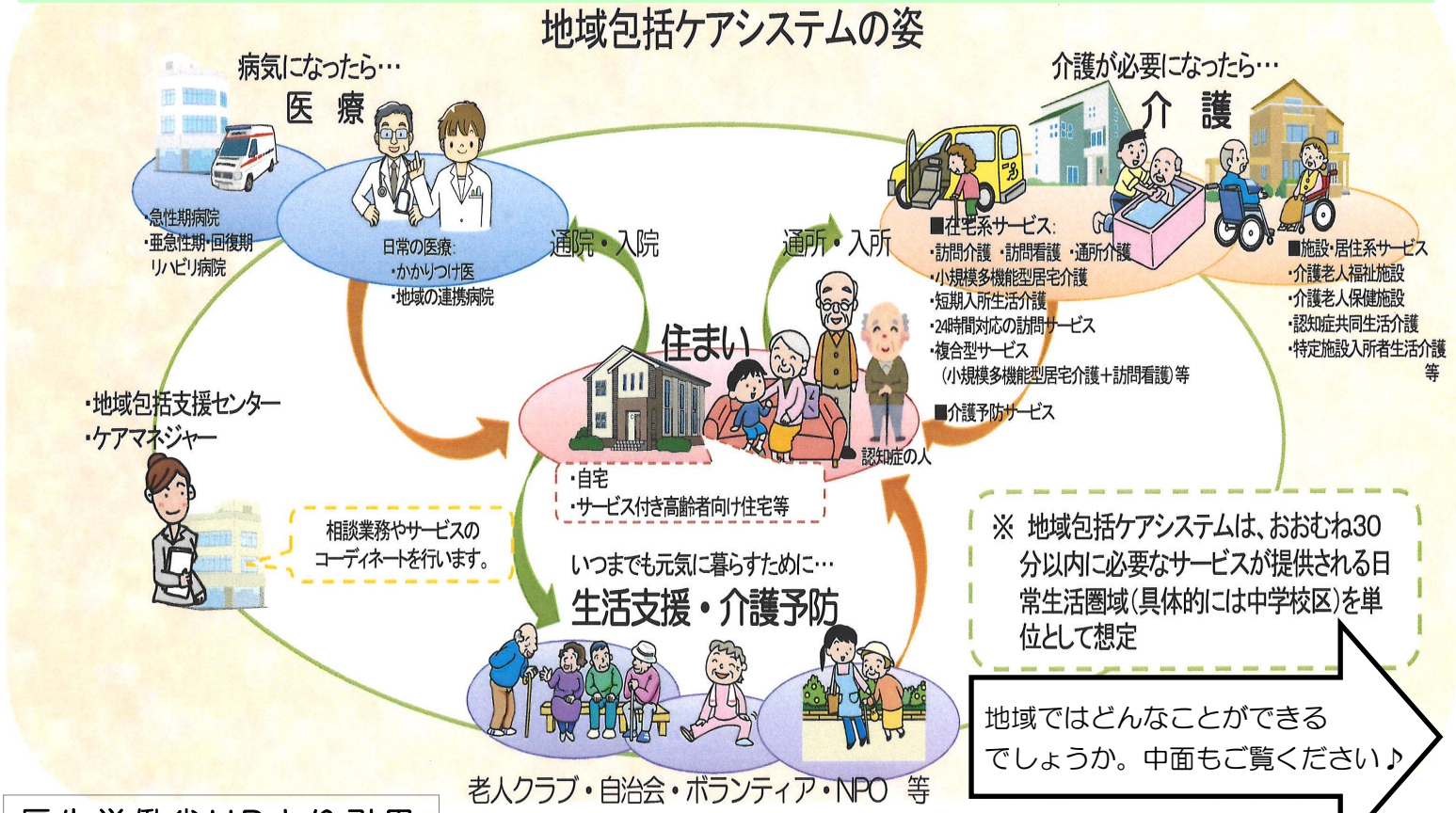
介護が必要になってもここで暮らしたい

いくつになってもこの地域で元気にすごしていきたい

そんな地域を目指して『地域包括ケアシステム』の構築をすすめています。

地域包括ケアシステムって？

重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されるシステムのこと。



地域ではどんなことができるでしょうか。中面もご覧ください♪

厚生労働省HPより引用

地域の支え合い活動をご存知ですか？

高齢者の不安や悩みは多様化しています。

例えば…

高齢者の生活の中には様々な困り事があります。様々な困りごとに対して、公的な制度やサービスだけでは全てを補うことはできません。住み慣れた地域で暮らしていくには、地域住民で互いに「支え」「支えられる」互助の関係を築いていくことが重要です。地域の支え合いがあることで、多様なニーズに対応することができるようになり、高齢者だけでなく**誰もが住みやすい地域**になっていきます。

支え合いの体制づくりを推進しています。

地域にある資源 ⇨ 掘り起こし ⇨ 課題の見える化 ⇨ 活用活性化

地域の中にはこんな支え合い活動があります。

集いの場・通いの場

話し合いから生まれた通いの場

「おむすびdeポン!!」

見守り活動

「三勲防犯

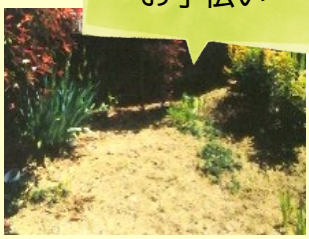
さわやかパトロール隊」

生活の困りごと支援

BEFORE

草とりの

お手伝い



AFTER

迫川地区「おせっかい」

できることを・できるときに・できるはんいで

「困った時はお互い様」

の助け合いができる

のがええなあ。

岡山市地域包括支援センターのホームページでも地域づくりの取り組みのひとつとして、事業所や地域住民の方が実施している生活の困り事支援のサービスに関する情報（生活支援サービスリスト）を掲載しております。

詳しくはこちらから→→→

やってみよう！

あるなしクイズ！
左側にあって、右側にないものはなんでしょう？

答えは下にあります

その①

ある	ない
コート	上着
トースト	食パン
ピーマン	カボチャ
チャーハン	ピラフ
コーヒー	紅茶

その②

ある	ない
月見	花見
ちから	パワー
カレー	焼きそば
ざる	おけ
天ぷら	フライ

その①のヒント：文字をよ～く見てみてください。

←その②のヒント

お気軽にご相談ください

『地域包括支援センター』は、

地域で暮らす高齢者のみなさまを**保健・医療・福祉・介護**などさまざまな面から総合的に支える機関です。

来所だけでなく、**電話**や**訪問**でのご相談もお受けしています。
相談は無料です。

岡山市南区南地域包括支援センター

受付時間：月～金　午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始を除く）

【本センター】
住所：岡山市南区福田690番地1
（南ふれあいセンター内）
電話：086-261-7301
担当中学校区：芳田・芳泉・福浜

【市場分室】
住所：岡山市南区市場1-1
（岡山市中央卸売市場内）
電話：086-239-9151
担当中学校区：福南・光南台

答え：その①「一」を含んでいる、その②うどんのメニュー