

# げんこつしんぶん 「元」コツ新聞

「元」気で暮らす  
「コツ」がある！

令和7年度第4号

(公財)岡山市ふれあい公社

発行：岡山市南区南地域包括支援センター



ホームページはこちら →



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

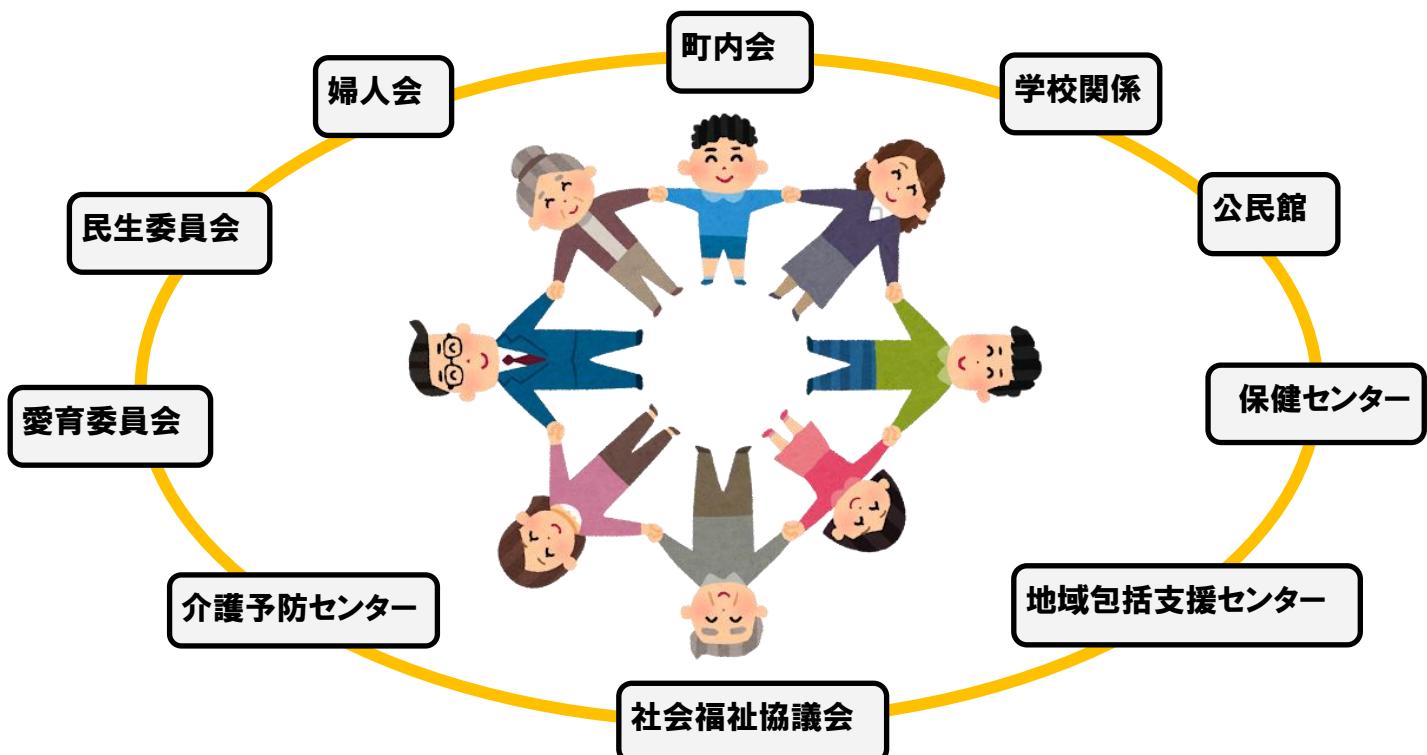
少子高齢化が進み、多様性の時代から困りごとも様々です。  
公的なサービスでは対応が難しいことが増えてきています。



## 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していくことが地域づくりの第一歩となります。



※次ページは仲間づくり・居場所づくりについて紹介いたします。

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

みんな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、地区的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す。介護保険に頼らないで暮らしていく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。

## 【問い合わせ先】

岡山市社会福祉協議会南区南事務所  
TEL：086-263-0012

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

『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管理棟内)

電話：086-239-9151

担当中学校区：福南・光南台

お気軽に  
ご相談  
ください

