

令和7年度

岡山市支え合い活動

ハンドブック



岡山市・岡山市社会福祉協議会



はじめに

現在、私たちを取り巻く生活環境は、少子高齢化や人口減少、単身世帯や夫婦のみの高齢者世帯の増加などを背景に大きく変化しています。

かつて、ご近所で当たり前に行われていた付き合いや慣習が薄れていく中で、ちょっとした困りごとを抱えている人は少なくありません。

このような時代だからこそ、身近な地域での支え合い活動の大切さが再認識され、市内各地で改めて地域のつながりを大切にする取り組みが増えています。

岡山市では住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができるよう、「地域に支え合いの花を咲かせよう」を合言葉に地域の困りごとなどの実情に応じた支え合いの地域づくりを支援しています。

このハンドブックは、支え合い活動を行う際のヒントとなる活動をまとめています。多くの方に地域の活動を知ってもらい、支え合い活動を始めるきっかけや取り組みの参考にいただければ幸いです。

Topic!

支え合い活動って何？

～あなたの住む地域の“支え合い”を探そう！～

支え合い活動は、隣近所との付き合いの中で今も残る「お互いさま」の延長線上にあるものです。高齢者を支える活動だけが支え合い活動ではありません。地域に住んでいる子どもや高齢者、障害を持つ方などすべての人々がお互いに助け合い、支え合いながらより良い地域にしていけるための活動です。

あなたの住む地域を見てみましょう！このような活動や光景を目にしませんか？

集まりの場



散歩中のあいさつ



井戸端会議



地域行事



ちょっとした困りごと支援



これらはすべて見守りや助け合いにつながる“支え合い活動”です。

これからは「支える」・「支えられる」の関係を超え、「お互いさま」の気持ちで支え合うことが大切です。



「お互いさま」が
合言葉！！

お住まいの地域の
地域資源はこちら
からチェック！



もくじ



支え合い活動紹介

通いの場

中央北地区元気の出る会（北区・弘西・南方地区）	4
いどばた会（南区・平福学区）	4

困りごと支援

生活サポート「チームねこの手」（北区・足守中学校区）	5
西植松でしゃばり隊（南区・彦崎学区）	5

話し合いの場

福島の三世代を考える会（南区・福島学区）	6
----------------------	---

共生

たから食堂・たからっ子ひろば（中区・財田学区）	6
藤花ちゃん食堂（東区・西大寺中学校区）	7
ふじたとんとん食堂（南区・藤田中学校区）	7

支え合い活動立ち上げステップ	8
岡山市支え合い推進員紹介	9
市民活動支援事業一覧	10
おでかけ応援隊事業補助金・アドバイザー派遣補助金の紹介	11



通いの場

中央北地区元気の出る会

北区 弘西・南方地区

ここが地域の元気の中心地！

中央北地区元気の出る会は、岡山中央中学校区の弘西・南方2地区の会員で構成され、設立から20年以上の歴史がある団体です。主な会場は旭公民館で、毎年お花見や小旅行、グラウンドゴルフ大会や新年会、健康に関する講話など、さまざまな内容を取り入れて運営しています。次年度のプログラムを考える際には、参加者の意見を聞き、内容に反映させることで、みんなが積極的に参加したくなるよう工夫をしています。

ここがポイント！

- ・2地区で運営し、代表者を2名体制にすることで負担軽減！
- ・屋内、屋外の活動をバランスよく！
- ・ご夫婦での参加や男性参加者も！



通いの場

いどばた会

南区 平福学区

“あうんの呼吸”で会を運営 自分たちも楽しめる会

月に2回、あっすれ！もも太郎体操を平福コミュニティハウスで実施しています。

体操後には、健康や防災の勉強や季節の行事、レクリエーションをしてみんなで楽しい時間を過ごしています。

参加者のほとんどは口コミで集まった人で、学区外の人やグループホーム夢楽園の入所者の方もいらっしゃいます。

令和7年の春から岡山労災看護専門学校3年生が臨地実習先として参加するようになり、会の前に血圧などの健康チェックや、楽しいレクリエーションを企画してくれています。

スタッフは運営しているというよりは一緒に会を楽しんで、皆さんの笑顔が見られることを嬉しく思っています。

ここがポイント！

- ・スタッフ自身も楽しく過ごせる場所です
- ・参加者はほとんど口コミで集まりました。人と人のつながりを大切にしています。



困りごと
支援

生活サポート「チームねこの手」 北区 足守中学校区

地域の皆さんのちょっとした
お困りごとを解決します!!

令和3年4月より足守地域で生活支援サポーター養成講座受講生を中心としたメンバーで活動を始めました。

現在のメンバーは11名、草取りや庭木の剪定、居室の清掃などを行っています。

活動を始めたきっかけはメンバーそれぞれ。地域の方のお役に立ちたい、年々歳を重ねているので、助け合って暮らしていきたい、との思いで活動を続けています。

利用者の方からは、「一人暮らしの話し相手になっていただいて、うれしかった」「部屋をととてもきれいにさせていただき、感激した」などうれしい言葉をいただいています。

只今、サポートメンバー募集中!!
私達と一緒に活動しませんか?!

足守中学校区
生活サポート「チームねこの手」

日常生活の中で、ちょっとしたことでお困りの際は是非ご相談ください。
お困りごとの解決に努めます。また、お困りの際は相談するにも「誰かさん」がいると安心です。チームねこの手は、お困りの際は相談するにも「誰かさん」がいると安心です。

対象：足守中学校区にお住まいの
おおよそ80歳以上の高齢者世帯 ※おおよそ80歳以上の高齢者世帯は要介護認定を受けていない方です。

※活動は最大1月利用限度（利用日30回～35回）※利用料金は別途
※作業内容によって利用料金（協力金）が必要ですが、
※活動費は、事前に支給いたします。

活動内容【例】	利用料金（協力金）
庭の草取り・庭木の剪定（50分以内）※別途作業料あり	500円
軽作業（庭木の剪定、庭木の剪定、庭木の剪定）※別途作業料あり	300円
ごみ出し（ゴミをまとめておくための準備等）※別途作業料あり	100円

※利用料金は、ご利用の回数によって異なります。
※利用料金は、ご利用の回数によって異なります。
※利用料金は、ご利用の回数によって異なります。

お申し込みは 同山市立足守公民館へ
電話(086)295-1942
【受付時間】10:00～16:00（休日は受付不可）

※一緒に活動してくれる方を募集しています。足守公民館へお問い合わせください。
※平日サポートメンバー（おおよそ10名）を募集しています。（応募不要）



「生活支援サポーター
養成講座」（令和元年）
受講生が中心になって
立ち上げました。

ココが
ポイント!



困りごと
支援

西植松でしゃばり隊 南区 彦崎学区

これからも、ずっとずっと、でしゃばり隊!

介護予防・社会参加の場をつくるため、老人クラブが主体となり平成27年にあっ晴れ!もも太郎体操を始めました。みんな和気あいあいと活動する中で、悩みごとの相談を受けることも増え、日常のちょっとしたことに困る方が多いことに気が付きました。そのため、無料で庭木の剪定、草取り、電球交換、本棚の整理などのお手伝いをしています。

また、あっ晴れ!もも太郎体操の後には、地元商店が移動販売に来てくれています。年齢を重ねたことや免許返納により、なかなか買い物に行けないという声が多く、非常に助かっています。

あっ晴れ!もも太郎体操で顔を合わせているからこそ、お互いの困りごとが分かり、何でも遠慮なく頼み合えたり、時には一緒に考える素敵な関係性ができています。

地域のつながりが希薄になる中で、「助けられ上手」「助け上手」を目指し、今後も全員で活動を続けたいです!



ココが自慢

- ・地元商店と連携し、買い物できる場を提供しています。
- ・あっ晴れ!もも太郎体操は、夫婦での参加が多い!夫婦の絆もしっかりあります。





話し合い
の場

福島の子世代を考える会

南区 福島学区

福島学区を元気にしたい気持ちで 活動しています

福島学区内の各種地域団体が集まり、地域の課題や問題を解決するために「福島の子世代を考える会」を開催しています。

令和5年から「気持ちのいいあいさつから福島学区を元気にしたい」という考えのもと、福島小学校一斉下校時にあいさつ運動を実施しており、活動をとおしてあいさつ以外の言葉を交わすことができ、子どもたちとの距離が縮まってきていると感じています。また、参加されている人も子どもたちから元気をもらい楽しく活動をしています。

今後も「みんなが安全・安心して暮らせる地域づくり」を目指して、ざっくばらんに言い合える会を続けていきたいと思っています。

ここが
ポイント！

- ・みんなで話し合っ自分たちができることから始めています。
- ・あいさつ運動について回覧をして活動についてのお知らせと一緒に活動をしてくれる人を募っています。



共生

たから食堂・たからっ子ひろば

中区 財田学区



みんなが「財（たから）」の子どもたち



令和4年度より子ども食堂の「たから食堂」、翌年度より居場所として「たからっ子ひろば」を開いています。

現在食堂は年3回、ひろばは食堂開催以外の月の年9回開催しています。食堂では調理のお手伝いはもちろん、縁日風イベント・すいかわり・おもちつきなど、季節のお楽しみもたくさん！ひろばでは宿題をしたり、室内遊びやおやつ作りをしたりと、みんなが思い思いの時間を過ごしています。子どもたちにいろんな体験をし、楽しんでもらうだけでなく、地域の大人との顔の見える交流をとおして、地域に守られている安心感を持ってほしいと思っています。



ここが
ポイント！

- ・地区社協が運営、地区各種団体が一体となって活動しています。
- ・地域や大学生のボランティアも参加し、にぎやかな会となっています。





共生

藤花ちゃん食堂

東区 西大寺中学校区

ここが
ポイント！

地域のつながりを育むあたたかい場所



「藤花ちゃん食堂」は、家族で食事を楽しむ時間を提供するとともに、地域の福祉にも触れ、身近に感じてもらえる場として、これからも地域の皆さんと歩んでいきます。

東区西大寺にある「藤花ちゃん食堂」は、地域の子もたちからお年寄りまで、どなたでも気軽に訪れることができるあたたかい居場所です。毎月第4土曜日の10:30～12:30に、特別養護老人ホームせとうちの郷で開催しています。食堂では、地域の企業から提供される新鮮な食材を使い、施設職員やボランティアが心を込めて手作りの昼食を提供しています。時には、参加者と一緒に調理を楽しむこともあり、世代を超えた自然な交流が生まれています。毎回30名程度の地域の方々が集まり、施設入居者のご家族や近隣の小学生も参加し、地域のつながりを育む大切な場として多くの方に親しまれています。

また、地域の学校や団体との連携も広がっており、学芸館高校とのコラボ企画では、生徒たちが遊びコーナーを担当し、糸電話づくりなどを通じて子どもたちとの交流を深めました。さらに、旭川荘厚生専門学院で開催された学院祭&環境福祉フェアでは、藤花ちゃん食堂として出張販売も行いました。

施設としても地域福祉への貢献に取り組んでおり、小学校への出前福祉講座では、車イス体験やアイマスク体験などをおして福祉への理解を深める機会を提供しています。また、地域のサロン活動では介護予防講座なども実施し、地域に根ざした活動を継続しています。



共生

ふじたとんとん食堂

南区 藤田中学校区

地域の皆さんとともに、今年で5年目！



地域の子もたちが自由に来ることができる居場所を目指して、令和3年6月に立ち上げました。立ち上げ時はコロナ禍であったため、しばらくはお弁当の配布やフードドライブ、フードシェア会を開き、活動していました。令和4年6月から会食型に変更し、食事の時間だけでなく遊びの時間も設けて開催しています。

活動するにあたって、地域の皆さんとの関係を大切にしています。立ち上げの際は連合町内会へ相談や子ども食堂の説明をし、賛同していただきました。立ち上げ後もチラシを持参し、報告をしています。さらに岡山県立興陽高校と連携し、規格外の野菜を安価に提供していただいたり、学生が子どもたちと一緒に遊んで交流を深めたり、会食時には配膳の準備やメニュー紹介、「いただきます」の声かけを担当するなど大活躍しています。また、地元スーパーにも子ども食堂の説明をし支援物資を提供していただいています。

これからも、地域の皆さんとつながりながら活動していきたいです！

ここが
ポイント！



- ・地区組織や学校、商店など地域とのつながりを大切にしています
- ・高校生ボランティアが毎回活躍しています

支え合い活動立ち上げステップ

「地域で支え合い活動を始めてみたいけど、どのようなことから始めれば良いのだろう?」「具体的にはどのように取り組んでいけば良いの?」と思った方は以下のステップを参考にしてみてください。

ステップ 1 情報を集めましょう



支えるみんなの活動講座の様子

岡山市内や他の地域にはどのような支え合い活動があるのか情報収集を行いましょう。

また、活動を行う地域の困りごとやニーズを知ると、必要な活動が見えてくるかもしれません。

アドバイス 社協に相談してみよう!

支えるみんなの活動講座(P.10 参照)に参加したり、岡山市社会福祉協議会が発行する支え合い通信などを見て他地区の支え合い活動の情報を得ることができます。

岡山市社協のHPをチェック!



一緒に活動しています!



ステップ 2 仲間を集めましょう

同じような思いをもった仲間を集めましょう。

あなたが住む地域には、お世話好きな人、地域の見守り役、地域のことをよく知っている人、地域の盛り上げ役、気心の知れた人などはいませんか?

気軽に呼びかけて仲間を集めましょう。

ステップ 3 活動内容を決めましょう



仲間が集まったら、地域の困りごとやニーズを参考に、どのような活動を行うのか話し合しましょう。

アドバイス 活動者に会ったり、見学に行ってみよう!

すでに活動をしている活動者に話を聞いたり、見学に行くことも良いでしょう。



ステップ 4 場所(活動拠点)や実施日などを決めましょう



活動にあった場所(活動拠点)を探しましょう。

また、運営のルールも決めておきましょう。

例)・参加費の有無

- ・活動を有償にするか無償にするか
- ・開催や活動の頻度
- ・どのような活動を引き受けるか など

ステップ 5 地域へ広報(紹介)しましょう

支え合い活動の内容が決まれば、回覧板などを活用して地域へ広報しましょう。





岡山市支え合い推進員紹介



みなさんの支え合い活動を応援します!!

岡山市では、各福祉区・中学校区にさまざまな地域福祉活動と人をつないだり、地域での支え合い活動の立ち上げなどをお手伝いする「支え合い推進員（生活支援コーディネーター）」を配置しています。
地域の取り組みや、「あったらいいな」をぜひ教えてください。

お気軽にご相談ください!!

北区中央



田寛 上杉 牧田 八木

北区北



宮武 稲葉 八木 香本

中区



柳瀬 酒井 児嶋

東区



奥田 齋藤 亀山 大窄

南区西



難波 福田 堀内

南区南



難波 大畑 土井

地域を
知る
思いを
つなぐ
活動を
支える

【連絡先】 社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会

北区中央事務所 ☎086-222-8619
中区事務所 ☎086-238-9200
南区西事務所 ☎086-281-0027

北区北事務所 ☎086-250-2007
東区事務所 ☎086-942-3260
南区南事務所 ☎086-263-0012

地域をもっと
元気にしたい!

市民活動支援事業一覧

内 容	問い合わせ先
ふれあい・いきいきサロン 高齢者の健康増進や介護予防を目的に、地域の集会所などの身近な場所でお茶のみ会やレクリエーション等を行う、憩いの場づくりの活動をしています。 内 容 ●活動費の助成（立ち上げ資金3年間）※条件有り ●立ち上げや活動についての相談、アドバイス など 支援対象 活動の実践者、活動に興味・関心のある方	岡山市社会福祉協議会 地域福祉課
子どもの居場所づくり相談窓口 食事の提供や学習支援等を行う子どもの居場所を支援します。 内 容 子どもの居場所の立ち上げ・継続支援、交流、研修会開催 など 支援対象 活動の実践者、活動に興味・関心のある方	北区中央事務所 ☎222-8619 北区北事務所 ☎250-2007 中区事務所 ☎238-9200 東区事務所 ☎942-3260 南区南事務所 ☎263-0012 南区西事務所 ☎281-0027
支えるみんなの活動講座 高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう身近な地域での支え合い活動（ちょっとしたお手伝いやご近所の居場所づくり等）について学ぶ講座です。 内 容 各福祉区の公民館で2回の講座を実施 支援対象 地域で見守りやサロン活動などの支え合い活動に興味・関心のある方	
ボランティアセンター事業 ボランティアをしたい人、求めている人を調整して活動につなぎます。 内 容 ボランティア保険の加入受付、手話入門講座の開催 など 支援対象 岡山市民	岡山市社会福祉協議会 企画広報・ボランティア課 ☎201-0171
生涯活躍就労支援事業 意欲のあるシニアが、これまで培った知識や経験を活かし、生涯現役で活躍し続けられるよう、「生涯かつやく支援センター」にて就労先の紹介や定着支援を行っています。 支援対象 概ね55歳以上の方 ※生活保護受給者は対象外となります。	岡山市社会福祉協議会 生涯かつやく支援センター ☎225-4080
あっ晴れ! もも太郎体操 普及・啓発事業 体操の普及による身近な場所での継続した介護予防活動を推進しています。 内 容 体操DVDの無償提供 介護予防センター専門職による当初3回の伝達講習、次年度以降は希望に応じて年2回までの出前講習（体力測定・講座等） 各福祉区で交流会を開催 支援対象 週1回以上体操をする意欲のある5名以上のグループ ※随時募集	岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター 中区・東区 ☎274-5211 北区 ☎251-6517 南区 ☎230-0315
支え合い活動助成金（岡山市社会福祉協議会 切山基金） 地域住民同士がちょっとした困りごとを助け合う活動に取り組む団体を応援します。 内 容 1団体10万円を上限 ※条件有り 支援対象 市内で活動している町内会、ボランティアグループなど 令和7年度の受付は終了しました	岡山市社会福祉協議会 企画広報・ボランティア課 ☎225-4051
「地域をつなぐ活動」支援助成金（岡山市社会福祉協議会 切山基金） 地域にあるさまざまな福祉課題を解決するために取り組む活動を応援します。 内 容 1団体10万円を上限 ※条件有り 支援対象 市内で地域福祉活動に取り組んでいる町内会、ボランティアグループ 令和7年度の受付は終了しました	



上記以外にもさまざまな事業があります。
詳細はホームページをご参照ください。

その他の
市民活動支援事業は
こちらからチェック!



令和7年度 おでかけ応援隊事業補助金について

地域住民等が主体の支え合いによる移動支援活動を行う団体に対し、経費の一部を補助します。

◆ 補助対象となる団体 ※以下の要件をすべて満たすこと

- (1) 岡山市内に拠点を有し活動していること
- (2) 支え合い活動をしている団体や町内会などの地縁団体であって、高齢者等で構成される5人以上の団体であること
- (3) 高齢者等の外出を支援し、道路運送法上、許可または登録を要しない運送を行う団体であること

◆ 補助金対象経費一覧

補 助 対 象 経 費			補助限度額/年
事務経費	消耗品費	事務用品の購入費 ※ただし取得金額が5万円未満（税込）のものに限る	50,000 円
	印刷製本費	資料や広報誌等の作成費、印刷費	
	通信費	電話料、郵便料	
ボランティア人件費		従事者名簿に記載された者に対する経費 ただし、移動支援活動の実施月のみに限る	48,000 円 (4,000 円 / 月)
自動車保険料		移動支援専用の自動車保険の加入に要する保険料	120,000 円
講習会等受講料		安全性の向上等につながる講習会等を受講したときの受講料	75,000 円

(注) 補助限度額は令和7年度の金額です。令和8年度以降の補助額は変更の可能性があります。

◆ ステッカーの配布

移動支援活動用車両に貼れるマグネットタイプのステッカーを希望される団体には、補助決定後に1団体最大10枚まで配布します。



詳細はこちらの二次元コードまたは、地域包括ケア推進課のホームページからご確認ください。

岡山市 支え合い 補助金

令和7年度 アドバイザー派遣補助金について

移動支援活動を実施中、または検討している地域住民等による団体に対し、活動の立ち上げ方や実施方法について、専門的なアドバイスを受ける際にかかる経費を補助します。

◆ 補助金対象経費

アドバイス受講料、講師交通費、会場賃貸料、その他の経費で一年度あたり上限2万円まで。

(注) 申請回数は一年度あたり1回までです。
令和8年度以降の補助額は変更の可能性があります。



詳細はこちらの二次元コードまたは、地域包括ケア推進課のホームページからご確認ください。

岡山市 アドバイザー派遣補助金

お問い合わせ先

岡山市保健福祉局 高齢福祉部 地域包括ケア推進課

住 所：〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号（保健福祉会館9階）
連絡先：電話 086-803-1286 FAX 086-803-1780



発行：令和7年9月

社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会 地域福祉課

〒700-8546 岡山県岡山市北区鹿田町一丁目1番1号
電話：086-222-8619 FAX：086-222-8621



岡山市 保健福祉局 高齢福祉部 地域包括ケア推進課

〒700-8546 岡山県岡山市北区鹿田町一丁目1番1号
電話：086-803-1286 FAX：086-803-1780

