

小さな助け合いから 広がる“支え合いの輪”



令和6年12月末現在、岡山市内には69地域に身近な地域の困りごとや支え合いについて話し合う「支え合い推進会議」が立ち上がっています。

岡山市の高齢化率は、令和7年には27.4%、令和22年には32.3%になると見込まれています。元気な高齢者の方が多い一方で、ちょっとした手助けが必要な人も増えています。ちょっとした手助けが必要な人は「将来の自分」かもしれません。ご自身の健康維持のためにも、身近にできる小さな助け合いを始めてみませんか？

出典元（高齢化率）：

岡山市第9期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（地域包括ケア計画）



▲支え合い推進会議が設置されている地区

支え合い推進会議紹介

しあ 錦六区支合わせの会

南区の第三藤田学区で活動する錦六区支合わせの会は、錦六区の各種団体（連合町内会、民生委員児童委員協議会、愛育委員会、婦人会、長寿会等）を中心に、年齢を重ねても住みよい錦六区にするためにはどうするかを考えていく会として平成31年3月から始まりました。

立ち上げ後にあんしんカプセルの見直しを行い、それ以降あんしんカードの更新作業を毎年行っています。令和4年度からは防災についての学びを深め、各町内に分かれて災害時の危険箇所・避難場所等を話し合い、これらを共有して錦六区防災マップを作成しました。防災マップ作成後は、一時避難所から避難所へのルートを確認する目的で防災ウォーキング大会も開催しました。

今年度は地域住民のニーズを知るため、「福祉ニーズアンケート」を実施し、アンケート結果をふまえて今後の活動を検討していきます。

▶令和5年度に作成した地域防災マップ



さまざまな意見が飛び交う会議です！



町内会ごとに分かれてマップ作成のために危険箇所等の情報交換を行いました。



●代表 片山 保 さん(第三藤田学区連合町内会長 / 錦六区連合町内会長)
近年、異常気象により日本だけでなく地球規模で災害が発生しています。錦六区支合わせの会では錦六区にお住まいの方々の安全を思い、各種団体役員協力のもと防災マップ作りに取り組みました。無事に完成してひとまず安堵しています。

●事務局 大森 康代 さん(第三藤田学区民生委員児童委員)
錦六区では、さまざまな団体が住みよい地域になるよう活動しています。その方々と連携をとりながら、地域に住む方が不安を感じず、「ここに住んでよかった」と思えるような地域を目指して話し合いを行っています。

あんしんカプセルとは…

一人暮らし高齢者などの安全・安心を確保するため、かかりつけ医などの医療情報を掲載したカード（あんしんカード）を筒状の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくもの。

支え合い 活動紹介

にこにこ会 (御津中学校区)

活動内容

- 開催日時** 毎月第2・4月曜日
10:00～12:00
- 開催場所** 岡山市立御津公民館
- 活動内容** あっすれ! もも太郎体操、脳トレ、
レクリエーション など
- 立ち上げ時期** 平成26年4月



活動立ち上げの経緯と工夫

年々人と人のつながりが減り、閉じこもりがちになる方が増えたと感じ、地域みんなが楽しく集まれる居場所をつくりたいと思ったことがきっかけです。当時、公民館で開催していた介護予防教室で毎週顔を合わせていた仲間と「このまま解散するのはもったいない!」と思い、立ち上げました。前半はあっすれ! もも太郎体操、後半は脳トレやレクリエーションをしています。企画は小学校区ごとに構成された班で考え、参加者全員で盛り上げています。たまに企画内容について悩むこともありますが、それ自体も脳トレになっていると前向きに捉えています。

一人では継続しづらい体操ができること、月に1回季節の催しをしていること、何より仲間とのふれあいでよく笑えることが良いところです。週の始まりに外へ出ていくと、一週間元気に過ごせるので、これからも楽しく集まれる居場所を続けたいです。

出前版

支えるみんなの 活動講座を開催しました

にこにこ会で出前版支えるみんなの活動講座を開催いたしました。前半は地域の現状や支え合いの必要性を確認し、後半は支え合いを体験するために助け合い体験ゲームに取り組みました。

今どのような支え合いが必要か、自分たちにできることは何か、引き続き考えていきます。



代表 北山 晴夫 さん

いつまでも元気であるためには、人と人が会い、話をするのが一番大切だと思っています。閉じこもりにならないで、できるだけたくさんの方に出てきて欲しいと思いながら活動しています。

出前版支えるみんなの活動講座とは…

支え合い・助け合い活動について、事例を交えてご紹介する講座です。公民館等でも開催していますが、より多くの皆さまに受講していただくために、令和6年度から出前版を始めました。

皆さまの地域の集まりや定例会へ職員がお伺いしますので、一緒に支え合い・助け合い活動について学びましょう!



支え合い活動に興味のある方は、どうぞお気軽に岡山市支え合い推進員にお声かけください。

お問い合わせ先

北区中央事務所	TEL: 086-222-8619	北区北事務所	TEL: 086-250-2007
中区事務所	TEL: 086-238-9200	東区事務所	TEL: 086-942-3260
南区西事務所	TEL: 086-281-0027	南区南事務所	TEL: 086-263-0012