

高齢者のあなたに！支援者のあなたに！

お役立ち！活動ハンドブック

(岡山市高齢者向け介護予防・社会参加事業一覧)

在宅医療
・介護

通いの場

健康相談

サポーター
養成

認知症
予防

介護予防



— 岡山市 —

令和5年6月 改定

★目次★

通いの場を作ります

介護予防教室	P 2
あっ晴れ！もも太郎体操	P 4
ふれあい・いきいきサロン	P 8
老人クラブ	P12
認知症カフェ	P14

サポート・担い手・支え手になることを応援します

あっ晴れ！もも太郎体操サポーター養成講座	P18
生涯活躍就労支援事業	P20
認知症サポーター養成講座	P24
支えるみんなの活動講座	P28

介護予防の相談事業

フレイル対策事業	P29
もの忘れ相談会	P32
シニアのための健康相談	P34
アドバイス訪問	P35

その他

在宅医療・介護と人生会議のすすめ	P36
ほっ♡と安心相談室	P40
けんしんを受けましょう	P41
無料出前講師リスト	P42
市民活動支援事業	P43

お問い合わせ先一覧	P44
-----------	-----

介護予防教室一覧マップ

〈2023年3月1日現在〉

事前申し込みが必要な会場もございます。詳しくは下記までお問い合わせください。

申・・・事前の申し込みが必要な会場です。



北区北

- 一宮公民館 **申**：第1月曜日/10時
※1月は第3月曜日・3月は第4月曜日
- 御津公民館 **申**：第3月曜日/10時
※7月・9月は第4月曜日
- 足守公民館：第1火曜日/10時 ※1月は第2火曜日
- 建部岡公民館：第3火曜日/10時 ※8月は第5火曜日
- 津高公民館：第3火曜日/14時 ※8月は第5火曜日
- 京山公民館：第3金曜日/13時30分
- 高松公民館：第4金曜日/13時30分 ※2月は第3金曜日

北区中央

- 北公民館：第1月曜日/14時 ※1月は第3月曜日
- 岡西公民館 **申**：第2月曜日/10時
※8月・10月・1月・2月は第4月曜日
- 岡輝公民館 **申**：第4火曜日/10時
- 御南西公民館 **申**：第4火曜日/10時
- 大元公民館：第1木曜日/13時30分
※5月・11月・1月は第2木曜日
- 吉備公民館 **申**：第2木曜日/10時 ※11月は第5木曜日
- さんかく岡山 **申**：第4木曜日/14時
※11月・12月・3月は第3木曜日

南区西

- 藤田公民館 **申**：第1月曜日/13時30分 ※1月は第3月曜日
- 妹尾地域センター：第2火曜日/13時30分
- 福田公民館：第3火曜日/13時30分 ※8月は第4火曜日
- ウェルポートなださき：第4金曜日/10時
※2月は第3金曜日
- 興除公民館：第4金曜日/13時30分
※11月・2月は第3金曜日

南区南

- 福浜公民館 **申**：第4月曜日/10時
- 芳田公民館 **申**：第2木曜日/13時30分
- 岡南公民館 **申**：第4木曜日/13時30分
※11月は第5木曜日、12月は第3木曜日
- 南ふれあいセンター：第1金曜日/10時 ※5月・11月は第2金曜日
- 光南台公民館：第3金曜日/10時 ※2月は第1金曜日

中区

- 高島公民館 **申**：第3月曜日/10時
※7月は第5月曜日、9月は第5金曜日
- 操山公民館 **申**：第1火曜日/10時 ※1月は第2火曜日
- 東公民館：第4火曜日/10時
- 操南公民館：第2木曜日/13時30分 ※10月は第4木曜日
- 富山公民館：第4木曜日/10時 ※10月・11月・12月は第2木曜日
- 東山公民館 **申**：第2金曜日/10時
※8月は第3金曜日、10月は第1金曜日

東区

- 万富公民館：第2月曜日/14時
※10月・2月は第1月曜日、1月は第3月曜日
- 旭東公民館 **申**：第3火曜日/10時 ※8月は第2火曜日
- 上南公民館：第3火曜日/14時 ※8月は第2火曜日
- 西大寺公民館 **申**：第2木曜日/10時
- 上道公民館：第4木曜日/13時30分
※11月は第1火曜日、12月は第2金曜日
- 瀬戸公民館：第3金曜日/10時
- 山南公民館：第4金曜日/13時30分
※1月・2月は第3金曜日

※新型コロナウイルス感染状況により、教室を中止する場合があります。
※教室の日程・内容・申し込み方法は変更する場合がございますので、予めご了承ください。

申し込み方法などお問い合わせは介護予防センターへ

北区北	北区中央	中区	東区	南区西	南区南
岡山市 ふれあい介護予防センター北事務所	岡山市 ふれあい介護予防センター	岡山市 ふれあい介護予防センター	岡山市 ふれあい介護予防センター	岡山市 ふれあい介護予防センター南事務所	岡山市 ふれあい介護予防センター南事務所
住所：岡山市北区谷万成二丁目6-33 (北ふれあいセンター内)	住所：岡山市中区桑野715-2 (岡山ふれあいセンター内)	住所：岡山市中区桑野715-2 (岡山ふれあいセンター内)	住所：岡山市中区桑野715-2 (岡山ふれあいセンター内)	住所：岡山市南区福田690-1 (南ふれあいセンター内)	住所：岡山市南区福田690-1 (南ふれあいセンター内)
TEL：086-251-6517 FAX：086-251-6513	TEL：086-274-5211 FAX：086-274-5212	TEL：086-274-5211 FAX：086-274-5212	TEL：086-274-5211 FAX：086-274-5212	TEL：086-230-0315 FAX：086-230-0316	TEL：086-230-0315 FAX：086-230-0316

ホームページ

岡山市ふれあい介護予防センター

検索

Facebook

岡山市ふれあい介護予防センター フェイスブック

検索

あっ晴れ！ もも太郎体操

始めませんか？

健康づくりの秘訣① みんなで **体操**

健康づくりに大切な運動。1人では続けられない方も、みんなと一緒に楽しく続けられます。
あっ晴れ！もも太郎体操は、介護予防センターの専門職が考えた身体機能を高めるために効果的な体操です。



健康づくりの秘訣② 毎週 **集まる**

体操をきっかけに、集まることでコミュニケーションも深まります。おしゃべりや情報交換などの交流は、認知症予防やこころの健康にもつながります。
人や地域とつながる場はこれからの健康づくりの鍵に！



岡山市内で広がる『体操と交流ができる通いの場』

あなたの地域でも取り組んでみませんか？

市内で約330団体、約4500人が取り組んでいます！

※2022年1月現在

あっ晴れ！ もも太郎体操

「あっ晴れ！もも太郎体操」は、「歩く力」「食べる力」を高めるためストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた体操です。DVDを見ながら椅子に座ってできるので、誰でも取り組むことができます。また、地域の人と毎週集まることで、交流や社会参加の場になります。「あっ晴れ！もも太郎体操」で、こころもからだも元気になりましょう！

ストレッチ体操（全6種）

【体操の効果】

- ◎ケガの予防
- ◎疲労の回復
- ◎血行促進



お口の体操（全5種）

【体操の効果】

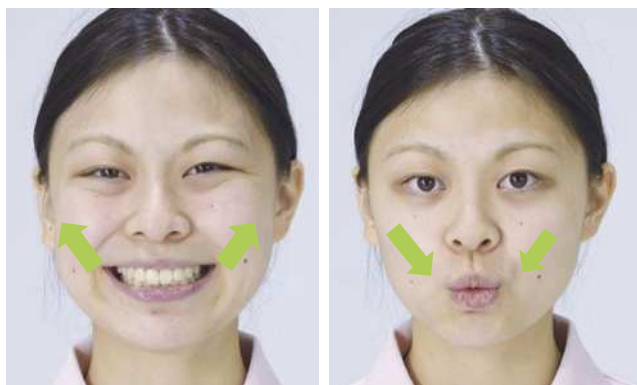
- ◎飲み込みをスムーズにする
- ◎噛む力を高める
- ◎お口に潤いを与える

筋力トレーニング（全9種）

【体操の効果】

- ◎歩く力・立ち上がる力を高める
- ◎バランス能力を高める
- ◎膝痛・腰痛の予防改善
- ◎姿勢の改善

<唇の体操>
ムセの予防



<太ももの前側>
膝痛の予防や改善



<おしり>
歩く速度の改善



※各体操を一部抜粋して紹介しています

あっ晴れ！もも太郎体操の効果

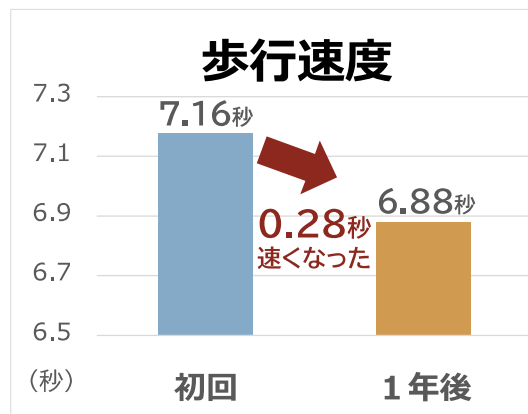
あっ晴れ！もも太郎体操では、自身の健康状態を確認するため、開始時に体力測定（体の柔軟性・歩く力）と、アンケート（基本チェックリスト）を実施しています。体操開始直後と取り組み継続後を比較した結果、以下のような効果が出ました！

効果1 歩く力の向上

体操開始から1年後、足の筋力やバランス能力が向上し、歩行速度の改善がみられました。歩く力を保つことは、自立した生活を続けることにつながります。

歩く力（TUG）の測定

椅子から立ち上がり、3m先の目印を回って、椅子に座るまでの時間を測定します。

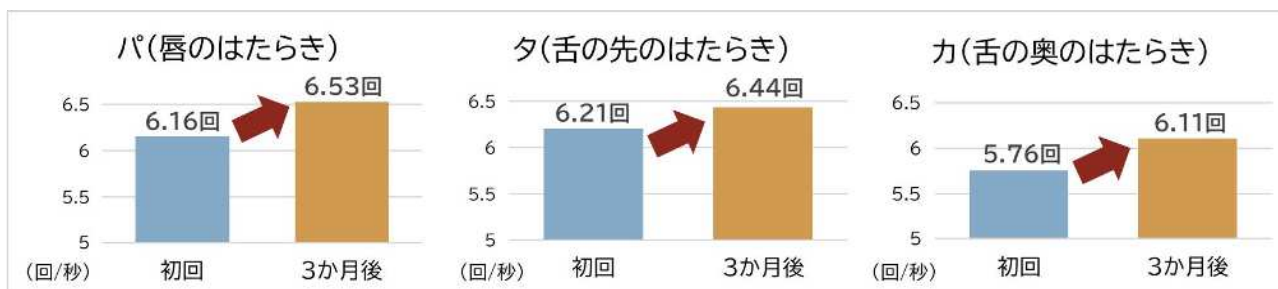


効果2 お口のはたらきの向上

体操開始から3か月後、唇や舌のはたらきが向上していました。唇や舌のはたらきは“噛む”“飲み込む”力と関係があり、バランスの良い食事をおいしく食べられることにつながります。

お口の測定

パ・タ・カそれぞれの1秒間の発音回数を数え、唇や舌のはたらきを測定します。
【モデル測定：H30年度3月～7月 対象100名】



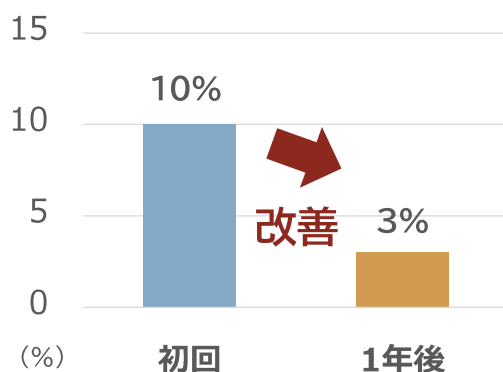
効果3 “物忘れ”の減少

体操開始から1年後、基本チェックリストの“物忘れ”に当てはまる方が減少しました。地域での運動や人との交流が脳へ良い刺激となり、認知症予防につながります。

アンケート（基本チェックリスト）

25項目の質問から、日常生活の活動状況や運動・栄養・お口・こころの状態を確認します。

基本チェックリストの“物忘れ”に該当した人の割合



体操を始めたい！と思ったら

お近くの介護予防センターへ
お問い合わせください。



ご希望の場合は説明にお伺いします。
(詳しい説明や体操の体験を
行います)

無料

介護予防センター職員が
全3回の講習にお伺いします。
講習修了時にDVDをお渡しします。

無料

皆さんで週に1回以上、DVDを
使って体操に取り組みましょう！

体操の実施条件

- ・岡山市在住の5名以上のグループ
※年齢制限なし
- ・週に1回以上取り組む
- ・体操ができる場所と椅子がある
- ・DVDが視聴できる設備がある
※CDでも実施可能ですが、DVDの実施を
推奨しています



体操を始めたあとは

無料

活動支援として介護予防に関する講話や実技の出前講習を実施します。

【出前講習の例】

※年2回まで。最初の2年間は体力測定1回と出前講習1回。

- ・認知症予防の話
- ・生活習慣病の話
- ・道具を使った体操（タオル体操・ペットボトル体操など）
- ・フレイル健康チェック
- ・ニュースポーツ※（トリコロキューブ・パタンクなど）

※ ニュースポーツの用具は貸し出し可能です

トリコロキューブ



パタンク



【問い合わせ先】

公益財団法人 岡山市ふれあい公社

岡山市ふれあい介護予防センター 8:30~17:00 土・日・祝日を除く

◆中区、東区の方：TEL 086-274-5211 〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

◆北区の方：TEL 086-251-6517 〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33

◆南区の方：TEL 086-230-0315 〒702-8021 岡山市南区福田690-1

ホームページでも
様々な情報を公開
しています！





はじめよう！

気軽に

楽しく

自由に

無理なく

地域のつながり！

ふれあい・いきいきサロン



ふれあい・いきいきサロンとは・・・

「ふれあい・いきいきサロン」は地域を拠点に、その地域の住民同士が協同で企画し内容を決め、ともに運営していく楽しい仲間づくり・居場所づくりの活動です。



社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会

サロンってどんな活動？

あなたのまわりでこんなことはないですか？



- ・ご近所で気軽に楽しめる集まりはないかしら。
- ・一人暮らしで誰も話し相手がない。
- ・ご近所の方ともっと仲良くなりたい。
- ・近所に集う場があったらいいのに。

サロンでは
こんなことをします！！

- ・身近な場所に集まります。
- ・内容は自分たちで決めます。
(例：ゲーム、食事、勉強等)

サロンにはこんな効果が！！

サロンに行ったら
ご近所の方と
仲良くなった！

毎回サロンに
行くのが楽しみ！

ご近所の方と
会う機会が増えた

体を動かすことが
増えた！

ひとり暮らしだけど
安心して生活
できるようになった



サロンをしている方の声



平福ふれあいサロン
長畑昌子さん

サロンを始めたことで、高齢者にとって楽しみができ、町内で情報交換をする場所が出来たことがよかったです。町内の誰もが参加できるようにすることで、皆が仲良く助け合えるようになりました。最初は高齢者の家を一軒一軒回ったりしましたが、地域の方へサロンを言葉で説明するのに苦労しました。

「今月は用事があるけど来月は参加しよう」と思っていただけで、地道に広報しながら続けていきたいです。



たつのこひろば
さん

サロンを始めたきっかけは、地区社協の会長から「子育てサロンをしてみないか」とのお誘いからです。やっている自分たちも楽しく、いつも子どもたちからたくさんのパワーをもらっています。

参加している方々からは「幼稚園でたつのこひろばのことを知りました。親子共に仲間ができました。」「場所や人に慣れるので安心してその後の幼稚園に通うことができる」という声が寄せられています。



サロンをはじめる 5つのステップ



【サロンについて考えてみよう】

ステップ1

まずは、地域の方と一緒にサロンについて考えてみましょう。

社協職員がサポートします



【仲間を集めよう】

ステップ2

サロンに参加してくれる人を集めます。

- ・地域の各種団体の方々、世話好きの人、特技のある人



【会場を探そう】

ステップ3

無理なく続けられる会場を探しましょう。

- 《例》集会所、公会堂、個人の自宅、コミュニティハウス、公民館など



【ルールと活動内容を決めよう】

ステップ4

活動する上で最低限必要なルールを決めておきましょう。

- ・サロンの名称、日時、場所、会費、役割分担など

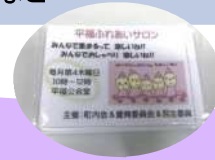


【サロンをPRしよう】

ステップ5

地域の皆さんにサロンを始めることを周知し、参加者を呼び掛けましょう。

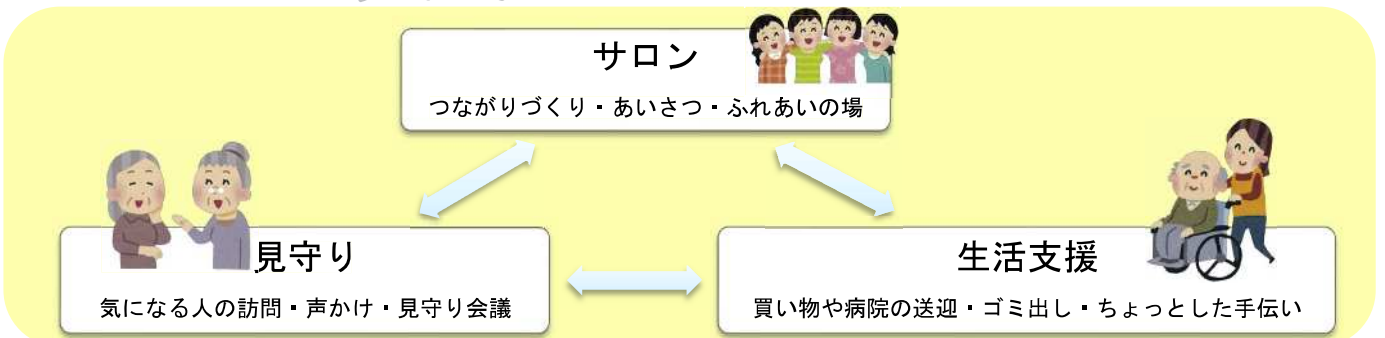
- 《例》回覧版、チラシ配布、町内・スーパー等の掲示板、Web サイト等の活用



さあ！始めてみよう！



さらに一歩活動をひろげてみよう！



♥ サロンQ&A ♥

Q. サロンを行う上で何か決まりはありますか？

A. サロンの活動内容や開催方法は「こうでないといけない」という決まりはありません。参加者みんなが楽しめるよう、みんなで話し合っ決めて決めることが大切です。

Q. 参加者やスタッフの怪我等が心配です。

A. サロンの参加者が加入するサロン保険があり、活動中のケガに対して補償があります。

Q. 他のサロンでどんなことをしているのか知りたい。

A. 他のサロンへの見学等のご希望があれば社協へご相談下さい。

また、社協ではサロン交流会を開催しています。これからサロンを始めたいという方の参加も可能です。

Q. 立ち上げの支援は何かしてもらえるの？

A. 社協では次のような支援をしています。

- ・サロンの立ち上げに関する相談及びサポート
- ・サロンの見学調整
- ・サロンの運営に関する相談
- ・サロン交流会の開催
- ・サロン活動に関する情報提供
- ・サロン助成金の申請・交付 ※要件がありますので、詳しくは社会福祉協議会へお問い合わせください。



～だれもがいきいきと暮らせる福祉のまちづくり～

社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会

《事務局》〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1 岡山市保健福祉会館7階

電話:086-225-4051 FAX:086-222-8621 E-mail:chiiki@okayamashi-shakyo.or.jp

お近くの事務所へ
ご相談ください!

区事務所・分室	住所	電話	FAX
北区中央事務所	〒700-8546 北区鹿田町一丁目1-1	086-222-8619	086-222-8621
北区北事務所	〒700-0071 北区谷万成二丁目6-33	086-250-2007	086-250-2007
御津分室	〒709-2121 北区御津宇垣1227-2	086-724-3121	086-724-2934
建部分室	〒709-3142 北区建部町建部上564	086-722-1770	086-722-1770
中区事務所	〒703-8566 中区赤坂本町11-47	086-238-9200	086-238-9500
東区事務所	〒704-8116 東区西大寺中二丁目16-33	086-942-3260	086-942-3260
瀬戸分室	〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1	086-952-4441	086-952-2225
南区南事務所	〒702-8021 南区福田690-1	086-263-0012	086-263-0080
南区西事務所	〒701-0205 南区妹尾880-1	086-281-0027	086-281-0027
灘崎分室	〒709-1215 南区片岡159-1	086-362-4265	086-362-4629

パンフレット及び本事業は赤い羽根共同募金配分金が活用されています





クラブに入会して 仲間と一緒に



心豊かなシニア生活を送りませんか！

仲間と一緒に
健康づくり・介護予防

健康寿命を延ばす
健康学習、グラウンド・ゴルフ
ペタンク、運動、体操など



仲間と一緒に
生きがいづくり

高齢期の充実

趣味、カラオケ、文化、
レクリエーションなど



仲間と一緒に
地域づくり

社会貢献

環境美化、リサイクル、
ボランティア、世代交流など



現会員の声



グラウンド・ゴルフやペタンクでみんなと会話ができて、元気になりましたよ。



クラブに入って
楽しみがふえたのよ。

新しい仲間ができる

同世代の連携・支え合い

例会、旅行、親睦会など



入会申込書 (クラブ名)

ふりがな 氏名	(男・女)	年 月 日生
住所	〒 岡山市 区	
電話番号	自宅： 携帯：	趣味

※ご記入いただいた個人情報は適正に管理し、クラブの運営連絡に使用させていただきます。
それ以外の目的のために利用することはありません。 12

クラブについて、加入についての連絡先

クラブ名
代表者名
住所 〒
電話番号



桃太郎シニア岡山

(一般社団法人 岡山市老人クラブ連合会)

〒700-0914 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号

電話(086)232-1102 FAX(086)803-1754

Eメール:okayamacityrouren@gmail.com



ご意見・ご要望等をお書きください。

岡山市内で開催されている認知症カフェ一覧（令和5年5月9日時点）

	福祉区	中学校区	名称	開催日	時間	開催場所	内容
1	中央	桑田	光生クローバー	第2・4水曜日	14:00-16:00 (祝日除く)	ZOOM または お電話で実施します。	・専門職による個別相談
2	中央	岡山中央	済生会なでしこ	第3金曜日 ※コロナ禍で月1回 にしています。	13:30-15:30	岡山済生会ライフケアセンター 1階 (岡山市北区国体町3-12)	・語り合い、おしゃべり ・健康体操、レクリエーション ・専門職による個別相談
3	中央	御南	ほんのり	偶数月の第1火曜日 ※祝日や会場の都合で 変更になることあり	10:00-12:00	旭川荘ひらた内つどいのばフォレスト (岡山市北区平田407) ※送付物等は、岡山市北区下中野710-116へ。	・語り合い、おしゃべり ・手芸、工芸などの手作業
4	中央	御南	オレンジカフェ in 珈琲館	第2火曜日	14:00~16:00	岡山珈琲館 大野店 (岡山市北区今3-25-20)	・語り合い、おしゃべり ・専門職によるミニセミナー ・個別相談
5	中央	吉備	オレンジサロン	第2土曜日	10:00-14:00	住吉公会堂 (岡山市北区撫川184)	・語り合い、おしゃべり ・ゲーム、脳トレ (歌は控える)
6	中央	吉備	きび庭瀬カフェ	第1水曜日 第3月曜日 ※状況により変更あり	10:00-12:00 ※状況により変更あり	特別養護老人ホームきび庭瀬 (岡山市北区庭瀬1054-3)	・語り合い、おしゃべり ・ゲーム、体操、脳トレ ・専門職による個別相談
7	中央	岡輝	京町カフェ	第3木曜日	13:30~15:30	内田京町コミュニティハウス (岡山市北区京町10-6)	・語り合い、おしゃべり ・講習会 ・体操 ・健康、お薬相談 等
8	北	高松	ほっとりんく	第2・4水曜日	13:00-15:00	特別養護老人ホームいきがいライフたかまつ (岡山市北区立田586-1)	・語り合い、おしゃべり ・セラピードッグとの触れあい、歌、 軽運動
9	北	京山	杜(もり)の茶屋	第1火曜日	13:00-15:00	古民家「こだまの杜」 * 万成病院前古民家 (岡山市北区谷万成2-2-45)	・ご家族、当事者の方の語り合い、 おしゃべり(専門職の方も含む) ・専門職による個別相談
10	北	京山	地域交流カフェ こだま	第3土曜日	13:00-15:00	古民家「こだまの杜」 * 万成病院前古民家 (岡山市北区谷万成2-2-45)	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、体操 ・専門職による個別相談
11	北	京山	MaCO Café (まこカフェ)	第4木曜日	14:00-16:00	麻姑の小町 伊島 (岡山市北区伊島町三丁目8-8-2)	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、ゲーム ・専門職による個別相談
12	北	京山	ほほえみカフェ	第4金曜日	13:00-14:30	養護老人ホーム報恩積善会 本館1階食堂 (岡山市北区津島笹が瀬9-8)	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、体操 ・専門職による個別相談
13	北	香和	ゆるりふらっと介護塾	第3木曜日(会場の 都合で第3土曜日の 月あり)	14:00~16:00	津高公民館 (岡山市北区栢谷1677)	・交流の場(地域の繋がりがつくり) ・介護保険/認知症(分かりやすい ミニ講座) ・めざせ健康長寿体操(運動指導 員)
14	北	高松	カフェ緑の樹	第4木曜日	13:30-15:30	スカイビュー 鯉山 リビングルーム (岡山市北区吉備津1011-1)	・語り合い、おしゃべり ・健康体操、レクリエーション ・専門職による個別相談
15	北	足守	癒しのカフェ in ケアハウスあしもり	第3金曜日	14:00~16:00	ケアハウスあしもり (岡山市北区下足守46番地)	・語り合い、おしゃべり ・ドッグセラピー ・講座 ・専門職による個別相談
16	中	高島	ぼかぼか	第2月曜日 第4木曜日 ※祝日の場合変更 あり。詳しくはHPをご 覧ください。	13:30-15:45	旭竜コミュニティハウス (岡山市中区高島一丁目8-5)	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、体操 ・専門職による個別相談
17	中	東山	オレンジカフェひらい	第3土曜日 (原則)	11:00-12:00(コ ロナで短縮、飲食 なし)	東山公民館 (岡山市中区平井四丁目13-33)	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談
18	中	東山	虹のカフェ	第2土曜日	13:30-15:30	岡山医療生活協同組合 コムコム会館 (岡山市中区赤坂本町2-20)	・語り合い、医療講話 ・レクリエーション、専門職による個 別相談
19	中	操南	昭和の音楽会	第2・第4土曜日	16:00-21:00	大人の絵本カフェ・絵本の納屋 (岡山市中区藤崎25)	・語り合い、おしゃべり ・歌、音楽、演奏 ・食事

岡山市内で開催されている認知症カフェ一覧（令和5年5月9日時点）

参加料	事前申込	運営者名	運営者連絡先	特徴
無料	要(開催日前日までにお電話にてご予約)	社会医療法人光生病院	086-222-6806	おかやまオレンジカフェ
100円	不要	岡山済生会ライフケアセンター (社会福祉法人恩賜財団済生会支部岡山県済生会)	086-252-2222	認知症の方、その家族、地域住民等の誰もが気軽に楽しく交流ができ、様々な専門職が認知症の相談にのることができます。
200円	不要	認知症サポートリーダー	090-3631-3343 (ナカオ)	認知症の本人や家族の方等が、ほっとするいいい場です。
無料 ※飲食費	不要	㈱創心會	086-242-4100 (創心会居宅大安寺)	珈琲館と一緒に語らいませんか？おいしいケーキと一緒にお待ちしています。
500円	不要	認知症サポートリーダー	086-293-7939 (後藤)	おしゃべりを楽しみたい方、誰でも参加できます。
100円	不要	特別養護老人ホームきび庭瀬 (社会福祉法人まこと会)	086-236-6770	地域の方ならどなたでも、認知症のご心配のある人もない人も気軽に立ち寄れます。家族同士が懇談する場としてもご利用ください。
無料	不要	有限会社相思樹 ハートライフ薬局京町店	086-234-0810	なかなか自分のことを話す機会がない方。仲間がここにいます。
100円	不要	いきがいライフたかまつ (社会福祉法人義風会)	086-287-8880	おかやまオレンジカフェ
無料	不要	特定医療法人万成病院	086-252-2261 (ヒラマツ・ホンジョウヤ)	送迎可能です。
無料	不要	特定医療法人万成病院	086-252-2261 (石丸・森安)	送迎可能です。 専門職とゆるやかに出会い、ひとりひとりが健康で、ともに支え合える地域をめざしています。
無料	不要	デイサービス麻姑の小町 伊島 (株式会社MaCO)	086-259-0026	仲間に入れてくださった、地域の方々には何か恩返しを！という気持ちからはじまったcaféです。 参加者の方々のリクエストで内容は変化し、年に一度は認知症サポーター養成講座も開催しています。
100円	不要	社会福祉法人報恩積善会	086-252-0471	認知症の方やご家族、そして地域住民の方と一緒に過ごしやすい街づくりを目指し、ほほえみカフェで楽しい時間を過ごしませんか♪
100円	不要	介護福祉士／介護支援専門員 のがみとも子	080-1908-7704 kirarikaze2023@gmail.com	0～100歳越えOK！ふらっとお気軽に介護の気になること話しかけてほしいです。 『出かける・笑う・話す・知る』4つのミッション達成して健康寿命を延ばしましょう！
100円	不要	医療法人緑樹会	086-287-7778	専門書による健康相談、作業療法、レクリエーションを通じて、認知症の方の支援、認知症の予防を図ります。
100円	不要	ケアハウスあしもり (社会福祉法人義風会)	086-295-9800 086-295-1500	「認知症に関心のある人」どなたでも参加でき、楽しい時間を過ごしていただける場所です。
200円	不要	昭友会ケアプランセンター (社会福祉法人昭友会)	086-237-1117	おかやまオレンジカフェ
100円	要	平井学区地域づくり会議	086-277-8456 (セノオ)	どなたでもお気軽にご参加ください。シルバー隊による送迎も可能です。
200円	要	岡山医療生活協同組合	086-271-7880(岡山医療生活協同組合内健康まちづくりセンター)	認知症の方とその家族が安心して過ごせる場、気軽に相談できる場を提供します。
1,000円 (食事あり 2,000円)	要	NPO法人まちづかい塾	086-277-7677	最近認知気味かなど気になる方、認知症の方と同居されている方、日々に積もる心配事を気楽にしゃべりに来てみませんか♪

岡山市内で開催されている認知症カフェ一覧（令和5年5月9日時点）

	福祉区	中学校区	名称	開催日	時間	開催場所	内容
20	中	操南	ほのぼのカフェ	不定期 (2~3ヶ月に1回)	13:30-15:30	山陽病院 総合受付前 (岡山市中区藤崎465)	・語り合い、おしゃべり ・音楽、体操 ・講習会 ・専門職による個別相談
21	中	操南	あそこカフェ操明	第4土曜日	14:00-16:00	新町交流プラザ ※岡山ふれあいセンター正面玄関東側 宅 (岡山市中区桑野716-3)	・語り合い、つながり、学び、軽い運動、娯楽・ゲーム、専門職による個別相談
22	中	富山	オレンジカフェ 「青春」	第4月曜日	10:00-12:00 状況により変更あり	富山公民館 (岡山市中区福泊246-1)	・専門職による認知症講座 ・音楽鑑賞 ・語り合い、おしゃべり ・体操、脳トレクイズ、ゲーム ・専門職による個別相談
23	中	竜操	おひさま	第1・第3日曜日 (第1日曜日は個別 相談のみ)	13:30-15:30	東公民館 (岡山市中区高屋344-1)	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、体操、歌 ・認知症ミニ学習 ・専門職による個別相談
24	中	竜操	オレンジスペース	第3火曜日 ※祝日の場合翌日	14:00-16:00	コメダ珈琲店 東岡山店 (岡山市中区神下137-1)	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談
25	東	旭東	ひかり	第1 木曜日 第3 月曜日 ※祝日の場合は日 程変更の可能性あり	13:30-15:30	住宅型有料老人ホーム ひかりテラス カランコエ松新町 2階 フロア (岡山市東区松新町41-4)	・音楽療法 ・軽運動・おやつ作り ・専門職による講座 ・専門職による個別相談 ・茶話会
26	東	旭東	ますのきんさん会	第2金曜日	14:00-16:00	西大寺北田地集会所 (岡山市東区可知3丁目8番)	・語り合い、おしゃべり ・音楽を聴く ・脳トレ、ゲーム等
27	東	西大寺	フラットカフェ はなみずき西大寺	第3土曜日	13:30-15:30	デイサービスセンターはなみずき西大寺 (岡山市東区西大寺中野本町1-13)	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、手芸、工作 ・専門職による個別相談 (お好みの飲み物とおやつ付き)
28	東	上南	上南福祉カフェ	第4木曜日	13:00-15:00	特別養護老人ホーム穂香の里 交流ホール (岡山市東区豊田300-1)	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談 ・専門職によるミニ講座(認知症予 防関連)
29	東	上南	庭カフェ	第2日曜日(雨天の 場合は翌週に順延)	10:00-12:00	運営者自宅(岡山市東区光津)※詳細はお問い合わせ ください	・地域の方が気軽に参加し交流、 教えあいや学びあい。 ・専門職による個別相談。 ・認知症の理解促進。
30	東	山南	カフェde山南	毎週木曜日	13:00-15:00	ケアハウスタなぎ苑 地域交流スペース (岡山市東区宿毛745-3)	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、体操、歌 ・専門職による個別相談
31	東	上道	あかり薬局カフェ	第3水曜日	15:00-17:00	あかり薬局平島西店 (岡山市東区東平島1041-1)	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談 ・専門職によるミニ講座
32	東	瀬戸	ハートフルカフェ	第2木曜日	14:00-15:30	ハートフル多聞 (岡山市東区瀬戸町瀬戸33)	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、体操、歌 ・専門職による個別相談
33	西	興除	ハナミズキカフェ	第3月曜日	9:10-12:00	東睦ライフセンター (岡山市南区東睦317)	・語り合い、おしゃべり ・体操、脳トレ、ゲーム等 ・講習会、ミニ講話 ・個別相談
34	西	藤田	認知症カフェ@ そうごう薬局	不定期 (2~3ヶ月に1回)	未定 (お問い合わせせ ください)	①そうごう薬局Pモール藤田店 (岡山市南区藤田560-518 両備プラッツ敷地内) ②藤田公民館 (岡山市南区藤田580)	・薬剤師による講義、語り合い ・健康相談等
35	西	灘崎	オレンジモーニング カフェ	第2月曜日	9:30-12:00	迫川コミュニティハウス (岡山市南区迫川1088)	・語り合い、おしゃべり ・認知症講座等 ・個別相談
36	西	灘崎	カフェ暖家	第2・4水曜日	10:00-14:00	デイサービス暖家 西紅陽台 (岡山市南区西紅陽台二丁目58-461)	・語り合い、おしゃべり ・講話 ・レクリエーション、予防運動
37	西	灘崎	けやきオレンジカフェ	第3木曜日	14:00-16:00	グループホームけやき (岡山市南区川張1300-1)	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談
38	南	芳泉	ドレミ♪	①第2木曜日 ②第4火曜日	10:00-12:00	①浦安本町公会堂 (岡山市南区浦安本町80-4) ②南公民館 (岡山市南区芳泉三丁目2-2)	・語り合い、おしゃべり ・軽運動、体操、音楽療法 ・専門職による個別相談
39	南	光南台	カフェこおり銀座	第4月曜日	14:00-16:00	民家 (岡山市南区郡1204)	・語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談

基幹型

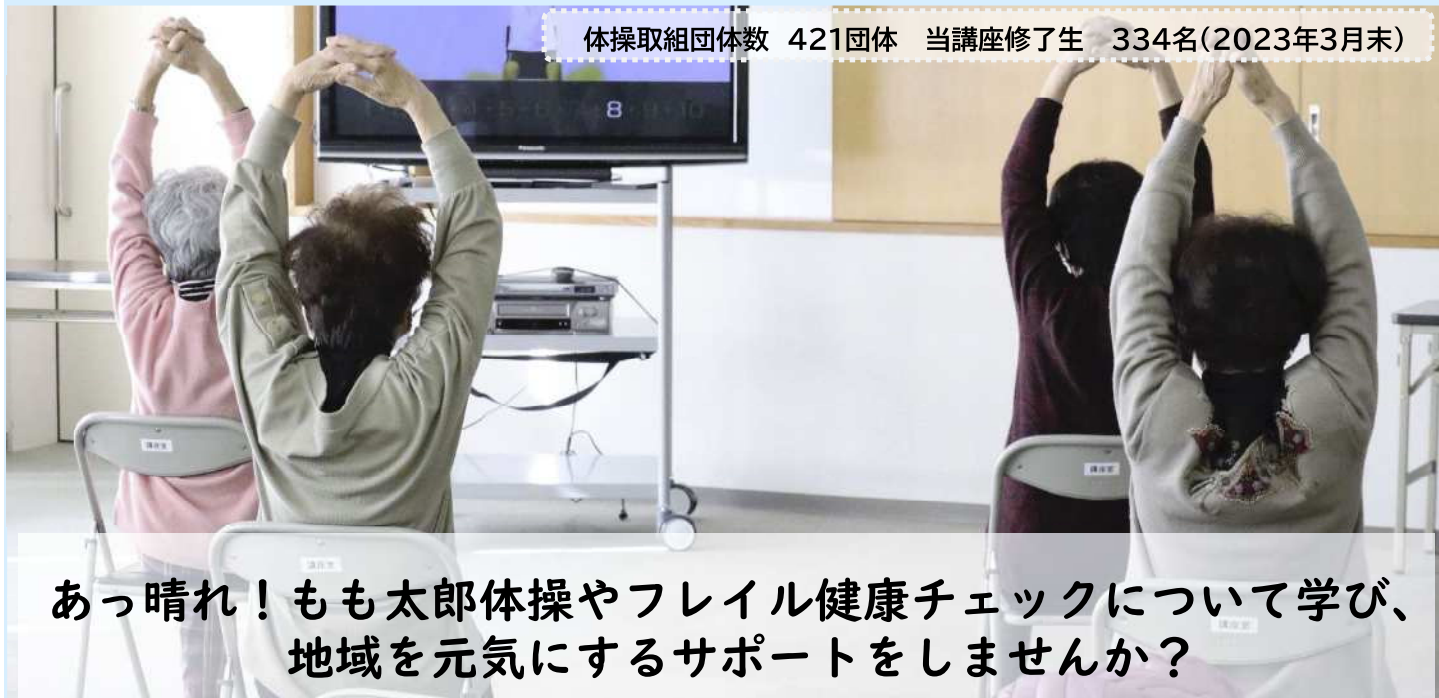
岡山市内で開催されている認知症カフェ一覧（令和5年5月9日時点）

参加料	事前申込	運営者名	運営者連絡先	特徴
100円	不要	医療法人社団良友会	086-276-1101	お茶を飲みながら、ゆっくりおしゃべりませんか♪ アウトホームな空間です。
無料	不要	認知症サポートリーダー	090-2299-7912 (モリミツ)	認知症の方も安心して暮らせる地域づくりを目指しています。 聞いてみたいこと、知りたいこと、話したいこと、誰でも気軽に立ち寄れる場所です。
100円	要	岡山市認知症サポートリーダー富山会	086-276-5332 認知症サポートリーダー富山会	認知症になっても誰もが安心して暮らせる富山でありたいと願っています。 そのために始めの一步は、一人ひとりが認知症を正しく理解することからです。 オレンジカフェをあなたの学びの場、出会いの場、ホット一息できる場に育てていきましょう。
100円	不要	認知症サポートリーダー	080-1915-6853 (ヒロオカ)	「学ぶ」「交流」「相談」「楽しむ」をキーワードに、認知症の不安や思いを共有しながら、地域でいつまでも暮らせるように支え合える仲間づくりの場所です。
無料 (飲食有料)	不要	トクラ運輸株式会社	086-208-6464	コマダ珈琲店内の一部をオレンジスペースとし、認知症の方やご家族が気軽に集える場所です。 楽しく交流したり、専門職に相談などが出来ます。
無料	要	株式会社 ひかり薬局	086-944-4616 (ひかり薬局介護相談事務所・内藤)	おかやまオレンジカフェ
100円	不要	(株)創心會	086-942-5277 (創心会居宅岡山)	「きんさん会」は、健康長寿の象徴「きんさんぎんさん」にあやかっ て名付けました。どなたでも参加できます。一緒に楽しく過ごしましょ う！
200円	不要	デイサービスセンターはなみずき (株式会社ウェル・ビーイング)	086-206-5122	住宅街にある民家を改修して開催しています。認知症のことやその 介護のことで不安のある方、あるいは介護や認知症予防に興味の ある方など、どなたでもお気軽にお越しください。専門のスタッフによる 相談もできます。
無料 (カフェ有料)	不要	穂香の里 (社会福祉法人中央福祉会)	086-948-0026	地域住民の住み慣れた地域でいつまでも生活を送りたいという願 いから、定期開催を行っています。
無料	要(屋外 での開催 の為必ず 事前にお 問い合わせ ください)	介護福祉士	080-5623-0700 (ハヤミ)	屋外での開催です。畑で果樹や野菜を育てています。季節を感じ ながらおしゃべりませんか♪
100円	不要	宿毛診療所 (医療法人緑青会)	086-946-1035	介護や認知症予防に興味のある方、不安のある方、どなたでもお 気軽にご参加ください。
100円	不要	あかり薬局カフェ実行委員会 (株式会社あかりファーマシー)	086-297-0551	認知症になっても安心して暮らせる町づくりを目指し、地域に根差 した薬局として貢献します。
100円	不要	ハートフル多聞 (社会福祉法人天摂会)	086-952-5200	「頭と体を動かす」をテーマに、認知症になっても地域でいつまでも 安心して暮らせるように支え合える仲間づくりの場を目指していま す。
100円	不要	認知症サポートリーダー	086-281-7431	認知症の本人や家族の方が、リフレッシュできる場となっています。
無料	要(お電 話にて)	総合メディカル株式会社 そうごう薬局Pモール藤田店	086-259-2271	楽しくお話ししたい方、薬の相談等、誰でもご参加ください。おひとり でもお友達とでも参加OKです。
300円	不要	迫川分校学区地域ケア会議	090-8997-6501 (コンドウ) 090-8999-2294 (オオガ)	認知症の人に限らず、地域高齢者の憩いの場となっています。
300円	不要	株式会社暖家	086-362-1333	地域の方々が誰でも気軽に立ち寄れる憩いの場です。
無料	不要	グループホームけやき	086-363-5355 (フクハラ)	認知症の方やそのご家族のほか、どなたでも自由にご参加いた だけます！ お茶しながら楽しく過ごしましょう、役立つセミナータイムもあります よ。
300円	不要	愛光苑在宅介護支援センター (社会福祉法人鴻仁福祉会)	086-265-2013	おかやまオレンジカフェ
無料 (カフェ100 円)	不要	岡山ひだまりの里病院	086-267-2011 (岡山ひだまりの里病 院) 086-272-2957 (林友の会)	認知症の方やそのご家族など、どなたでもご参加いただけます。 専門職への相談もできます。


※岡山市高齢者福祉課で把握済み、かつ、運営者の了承を得た認知症カフェのみを掲載しています。

あっ晴れ！もも太郎体操 サポーター養成講座


体操取組団体数 421団体 当講座修了生 334名(2023年3月末)



あっ晴れ！もも太郎体操やフレイル健康チェックについて学び、
地域を元気にするサポートをしませんか？

 **対象**：介護予防・サポーター活動に興味のある岡山市民

 **受講料**：無料

 **定員**：各会場 20名 程度

開催会場	開催日程(全4回)	時間	締切
岡山市立 高松公民館	9/7(木), 14(木), 21(木), 28(木)	13:00 ~15:00	7/31(月)
岡山市立 西大寺公民館	8/22(火), 29(火), 9/5(火), 12(火)	10:00 ~12:00	7/31(月)
岡山市立 藤田公民館	9/7(木), 14(木), 21(木), 28(木)	10:00 ~12:00	7/31(月)

※感染症等の状況によっては、変更または中止することがあります。

サポーターはこんな活動をしています！

介護予防教室やあっ晴れ！もも太郎体操の活動支援

あっ晴れ！もも太郎体操に
関するイベントスタッフ

フレイル健康チェックの
握力測定



受付のお手伝い♪



新聞の取材 (広報部)



交流会で展示物をご紹介♪



握力を測定

講座内容

※3回以上の受講で修了証発行

1回目	あっ晴れ！もも太郎体操について/ストレッチ体操の注意点
2回目	口腔体操の注意点/フレイル健康チェックについて
3回目	筋力トレーニングの注意点と補助のポイント
4回目	体力測定について/修了証授与

※上記の内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

過去のサポーター養成講座の様子



申込方法・注意事項

別紙の申込用紙に、氏名（ふりがな）・年齢・郵便番号・住所・電話番号・受講を希望する会場に○をご記入のうえ、申込・問合せ先へ持参、またはFAX・郵送でお申し込みください。

- FAXでお申込の場合は、折り返し、受信した旨を連絡いたします。
2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、申込・問合せ先まで電話にてお問合せください。
- 応募者多数の場合は抽選となりますので、ご了承ください。
- 受講の可否については、申込締切後に郵送にてお知らせします。開講日の1週間前までに結果が届かない場合は、お手数ですが、お電話にてご連絡ください。
- 申込の際に取得した個人情報、講座運営上必要な資料作成（名簿、名札等）、連絡、講座の案内に利用させていただきます。

開催会場	申込 問合せ先	所在地	電話・FAX 8:30～17:00 (土日はFAXのみ可)
岡山市立 高松公民館	岡山市ふれあい介護 予防センター北事務所	〒700-0071 北区谷万成2丁目6-33	☎ 251-6517 Fax 251-6513
岡山市立 西大寺公民館	岡山市ふれあい介護 予防センター	〒702-8002 中区桑野715-2	☎ 274-5211 Fax 274-5212
岡山市立 藤田公民館	岡山市ふれあい介護 予防センター南事務所	〒702-8021 南区福田690-1	☎ 230-0315 Fax 230-0316

55歳以上シニアの
セカンドキャリアづくりをサポート

相談・紹介料

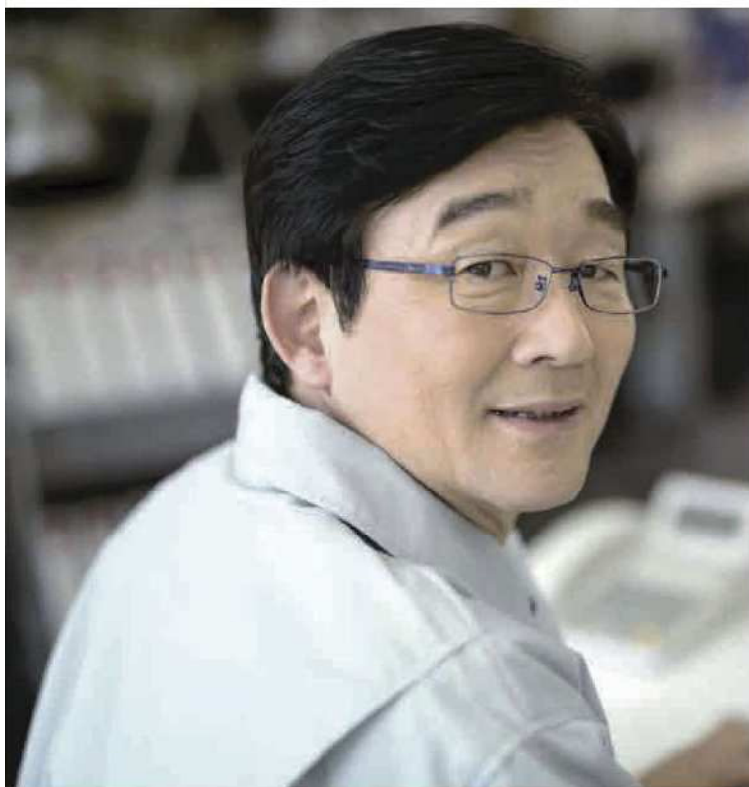
無料

シニア専門の就労相談

定年後や子育てを終えた後のセカンドキャリアの専門相談を行います。

人生100年時代。私たちと一緒にセカンドキャリアを考えて、

健康で生きがいに満ちた生涯現役を目指しませんか？



就職者数

195名

R3.4.1~R4.3.31

本事業は岡山市からの委託事業（生涯活躍就労支援事業）です

岡山市生涯活躍就労支援事業とは？

岡山市社会福祉協議会と民間就労支援機関が連携し、シニア世代の就労・社会参加支援を促進することで、シニア自身の生きがいづくりや健康維持につなげます。

岡山市生涯活躍就労支援事業の強み

人材に応じた最適なマッチング！

マッチング支援

個別面談を行い、相談者の経験や能力、就労条件などを整理・把握しながら、就労先や社会参加先を紹介します。企業側とは仕事内容や賃金、働き方などを調整し、個々に応じた最適なマッチングを目指します。

誰もが働きやすい職場づくりを促進！

企業理解の促進

企業等に対し、シニア雇用に関する意識改革や労働条件の見直し等の理解が深まるよう働きかけます。シニア雇用に向けた職場環境や仕事の見直しなどのアドバイスも行っています。

事例紹介

ケース1

株式会社ライフリンク

利用者の声

残された人生チャレンジすれば何事も可能！



Sさん (70歳代)
職種：児童指導員
勤務形態：パート (5日/週、3時間)

退職後、時間を有効に使いたい、以前から関心のある仕事をしたいと思ったことが就職のきっかけでした。本事業の支援を受けて、就職後も困ったことがあれば相談員に気軽に相談できるので安心しました。また、以前働いていた時に比べて、今はいたわりの言葉がスムーズに出るようになり、友だちから「最近優しくなったね」と言われます。自分自身の変化や成長を感じられて嬉しいです。

企業の声



ちやれんじ七日市事業所
放課後等デイサービス
管理責任者 今田 有香さん

職員のコミュニケーションが丁寧になりました。

最初、年齢を聞いたときは不安でしたが、実際に会うと活発な方で、勤務時間等の条件も合ったので、採用となりました。シニアを採用して、年齢は大きな問題ではないと感じました。

シニアの方がいてくれることで、職員のコミュニケーションの取り方が丁寧になりましたし、若い職員だけだと熱くなってしまうときに、年齢なりの落ち着いた対応のおかげで、他の職員にいい影響を与えています。

就労支援機関の声

利用者はこれまでしていた知的障がい者のグループホームでの仕事にやりがいを感じていたため、その思いを受けて同業種で近距離の求人を探しました。事業所の募集要件の資格は持っていませんでしたが、あきらめずに利用者の強みである「やる気と誠実さ」、体力気力ともに問題ないことをアピールできたことで、事業所の不安を払しょくし、現在も同様の仕事をしています。

事業所の管理者からも「年齢で判断せず面接しないとわからないですね。良い人を紹介してもらえました。」とお言葉をいただきました。

岡山市社会福祉協議会と民間就労支援機関が連携し シニアのセカンドキャリアづくりをサポート！



ケース2 サイカパーキング株式会社

利用者の声 **就労後のサポートで大変な時期を乗り越えられた！**



就職を志したのは、生きがいのためです。退職後は、前職を頑張ってきたのでゆっくり自分の時間を楽しもうと思っていました。しかし、人との関わりがなくなり、社会とのつながりがなくなったように感じ、なにかできないかと思い始めました。会社に入ってから、同僚と会話するなかでお互いの考え方の違いがわかり、刺激を受けています。

企業の声



シニアの方の持つ技術や知識を活かしてほしい。

もともと当社ではシニア世代の雇用を行ってきました（社員の平均年齢 68.9 才）。採用の決め手は、実直な性格であり、求めていた職種に合う人材だったからです。実際、新しい環境で苦勞することも多いなか、Dさんの地道にまじめに頑張っている姿が信頼感につながってきているように思います。シニアの方には、長年培ってきた技術や知識を、職場の内部やお客様対応に活かしてもらうことを期待しています。

就労支援機関の声

今までの「管理職」としてのキャリアを活かせる職種を模索した結果、「統括管理職」として就労されました。もともとシニア世代の採用も多く、非常に理解のある企業だったこともあり、採用後も利用者の相談にも丁寧に対応いただくなど安心して働きやすい環境づくりに配慮いただいています。企業からも「1つの仕事を極め、継続してきたことが今回の採用につながり、またその経験を発揮してくれている。」と評価をいただいています。

多くの企業・利用者にご利用いただいています！

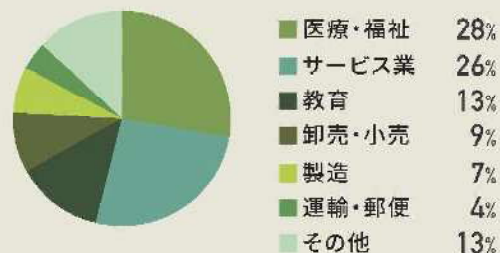
利用者の年代について



2021年4月～2022年3月末時点におけるデータ (n=378)

利用者数 **378** 人

登録企業・団体について



※2019年8月～2022年3月末時点におけるデータ (n=325)

登録企業団体数 **325** 件

サービスの流れ

企業や団体の方はどうのようにしてシニア人材とマッチングするのか、
又シニアの方はどうのように理想の企業や団体とマッチングするのか、
が分かるサービスの流れをこちらで説明しています。

企業・団体の方

求職者とのマッチングの流れ

- 1 お問い合わせ
- 2 求人申込書・企業参加同意書提出
- 3 求人情報提出
- 4 シニアとのマッチング
- 5 面接・仕事体験受け入れ（希望者のみ）
- 6 受け入れ決定
- 7 アフターフォロー

シニアの方

企業・団体で働くまでの流れ

- 1 相談予約
- 2 面談・登録
- 3 セカンドキャリア提案
- 4 就労・活動先との仲介
- 5 就労・活動支援
- 6 定着サポート

相談も、紹介も、無料です！ まずは、お気軽にお問い合わせください。

TEL **086-225-4080** FAX **086-238-2942**

お電話での受付 平日8:30-17:00

生涯かつやく支援センター 〒700-0913 岡山市北区大供三丁目1番18号 KSB会館 4階

認知症サポーター 養成講座



認知症やその家族を地域で支えていきませんか？
認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。

認知症サポーターは①
認知症を正しく
理解する

認知症サポーターは②
その人たちを
温かく見守る

認知症サポーターは③
本人・家族の
地域の応援者

認知症は、65歳以上では5人に1人と言われるほど、身近な存在へとようになってきています。
認知症理解への最初の一步。踏みだしてみませんか？

受講料
無料

会場定員
各回20名

オンライン
受講可能

受講1回
で修了

偶数月開催
内容は同一

内
容

- 認知症とは？
- 認知症の人や家族との接し方
- 認知症サポーターの活動

会
場

岡山ふれあいセンター
2階第1研修室
(中区桑野715-2)

申
込
方
法

事前申込が必要です。
会場受講・オンライン受講で方法
が異なります。
裏面をご確認ください。

時
間

14:00~15:30

日
程

裏面をご確認ください。

※本講座は、認知症サポーターを養成するための講座で、認知症の介護方法を学ぶためのものではありません。ご注意ください。

【申込・問合せ先】（公財）岡山市ふれあい公社 地域包括支援課

電 話：086-274-5136

メー ル：sapokuma@mx.okayama-fureai.or.jp

日程

令和5年
4月14日
(金)

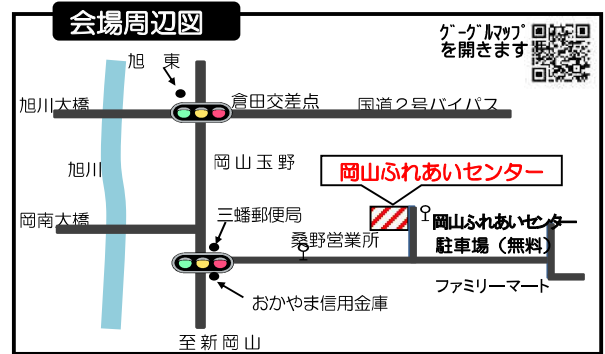
令和5年
6月9日
(金)

令和5年
8月18日
(金)

令和5年
10月13日
(金)

令和5年
12月8日
(金)

令和6年
2月9日
(金)



※いずれの回も内容は同じです。
ご都合の良い日にご受講ください。

申込方法

会場受講とオンライン受講（ZOOM受講）で、方法及び申込先も異なります。お申込みの際にはご注意ください。

会場受講

【方 法】電話またはメールによる申込

(受講希望日・氏名・電話番号・居住区・年代を教えてください。)

【締切日】受講希望日の前日まで申込受付可能

【申込先】電話番号 **086-274-5136**

E-mail **sapokuma@mx.okayama-fureai.or.jp**



メールで
申込みは
こちらから

オンライン受講

【方 法】岡山市高齢者福祉課ホームページより電子申請にて申込
Zoom視聴IDおよびパスワードを後日メールにてお送りいたします。

【締切日】受講希望日の前月末日まで申込受付可能

【申込先】高齢者福祉課ホームページ（認知症サポーター養成講座）

<https://www.city.okayama.jp/kurashi/0000015031.html>

オンライン受講（ZOOM受講）とは

Zoom機能を用いて、会場（岡山ふれあいセンター）に来ずとも、ご自宅や職場などで認知症サポーター養成講座がご受講いただけます。

（Zoomアプリのダウンロードや通信状況の確保は各自でお願いいたします。）

- ◆ 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる可能性もあります。あらかじめご了承ください。
- ◆ 当日はマスク着用や検温、手指消毒にご協力ください。
- ◆ 発熱など体調不良がみられる場合は、参加をご遠慮ください。

認知症サポーター 養成講座

上半期

Ninchisho
Supporter



認知症やその家族を地域で支えて
いきませんか？

認知症は、65歳以上では5人に1人と言われるほど、身近な存在へとようになってきています。
認知症理解への最初の一步。踏みだしてみませんか？

受講料
無料

Q.認知症サポーターって何をする人？

A.認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。

認知症サポーターは①
認知症を正しく
理解する

認知症サポーターは②
その人たちを
温かく見守る

認知症サポーターは③
本人・家族の
地域の応援者

講座内容

- 認知症とはどんな病気？
- 認知症の人や家族との接し方、認知症サポーターの活動 など

日時・場所

- 裏面をご確認ください

申込・ 問合せ先

- 希望日の前日までに電話かE-mailでお申込みください。
(受講希望日・氏名・電話番号・居住区・年代を教えてください。)

(公財)岡山市ふれあい公社 地域包括支援課

電話：086-274-5136

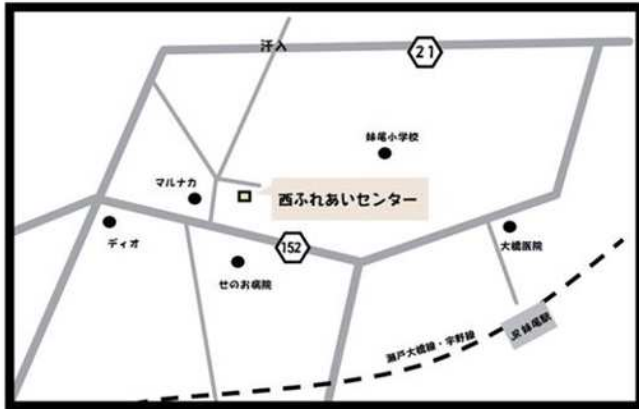
E-mail : sapokuma@mx.okayama-fureai.or.jp

※本講座は、認知症サポーターを養成するための講座で、介護方法を学ぶためのものではありません。ご了承ください。

西ふれあいセンター 南区

第一研修室（南区妹尾880-1）

4月25日(火) 14:00~15:30



岡山県立図書館 北区

サークル活動室（北区丸の内2-6-30）

5月30日(火) 14:00~15:30



南ふれあいセンター 南区

第2・3研修室（南区福田690-1）

6月30日(金) 14:00~15:30



おかやま西川原プラザ 中区

第2会議室（中区西川原255）

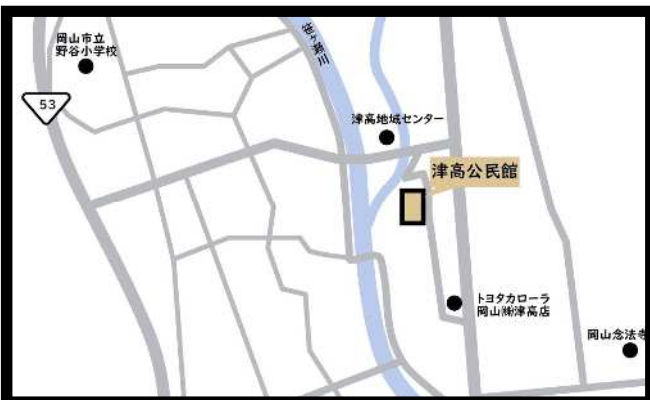
7月25日(火) 14:00~15:30



津高公民館 北区

第1・2講義室（北区栢谷1677）

8月31日(木) 14:00~15:30



平島コミュニティハウス 東区

（東区東平島1326-1）

9月11日(月) 10:00~11:30



あなたの元気が 地域を笑顔に！！

愛称:ささみかつ

支えるみんなの活動講座



どんなことをする講座なの？

☆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について学ぶ講座です。

受講料
無料

買い物や
庭の草取りなど

「支え合い活動」ってなに？

☆日常生活での“ちょっとした困りごと”のお手伝いや、
身近な地域で集まれる居場所づくり、ご近所への声掛けなど、
困ったときはお互いさま の地域をつくるための活動です。



対象

- 生きがい、やりがいを探している方
- 地域で仲間づくりがしたい方
- 自分が暮らす地域を元気にしたいと思っている方



ホームページも
ご覧ください！



福祉区	会場	第1回	第2回	時間	お問い合わせ先 (岡山市社会福祉協議会)
南区西	灘崎公民館	6/8 (木)	6/22 (木)	13:30-15:30	南区西事務所 ☎281-0027
南区南	岡南公民館	7/31 (月)	8/21 (月)	13:30-15:30	南区南事務所 ☎263-0012
北区北	御津公民館	9/9 (土)	9/16 (土)	10:00-12:00	北区北事務所 ☎250-2007
東区	旭東公民館	11/11(土)	11/25(土)	13:30-15:30	東区事務所 ☎942-3260
中区	東山公民館	11/18(土)	12/2(土)	14:00-16:00	中区事務所 ☎238-9200
北区中央	大元公民館	12/9 (土)	12/23 (土)	10:00-12:00	北区中央事務所 ☎222-8619

受講生の声



『活動をはじめるために必要なことが具体的にわかった』

『身近にできそうな地域の取組みを知ることができた』



あなたの元気度は？

フレイル健康チェック

～地域の集まりなどへ伺います！～

無料

こんなことはありませんか？



外へ出るのが
おっくうになってきた



硬いものが
食べにくくなってきた



歩くとすぐに疲れる



物忘れが増えてきた

その他に「歩くのが遅くなった」「握力が弱くなった」…など

もしかしたら… **フレイル** かもしれません！

フレイルとは、

加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態です。



でも
大丈夫！

早い段階で気づき、対策をとることで、
健康な状態を取り戻せる大切な時期です。



対 象：市内の団体
(おおむね65歳以上)

所要時間：約1時間
(人数により変動あり)

【お問い合わせ・お申込み】

岡山市ふれあい介護予防センター

☎ 086-274-5211

受付時間：8:30～17:00
(土・日・祝を除く)

未来のために今できること

無料

おおむね65歳以上対象

フレイル 健康 チェック



フレイルとは、年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態のことで、「介護が必要となる状態」と「健康」の中間の状態を言います。

将来発生する可能性のある介護の費用負担額は？



1人平均 約500万円 と言われています。

✔ 健康な期間を少しでも伸ばすことで、**将来の負担を減らす**ことができるかもしれません。

月々の介護費用平均8.3万円、介護期間平均5年1か月から算出 生命保険文化センター 2021年度「生命保険に関する全国実態調査」

まずは自分の健康状態を知るためにフレイルチェックを受けてみよう！

フレイルチェックの流れは簡単 3ステップ！

ステップ1

本チラシ裏面の
チェックシートに
記入します！



ステップ2

記入したチェックシートを
最寄りのチェック実施機関に持参します！



岡山市 フレイル
実施機関はこちらから



実施機関の混雑状況によってはお待ちいただく場合がありますので、お急ぎの場合はまずは実施機関にお電話ください。

ステップ3

チェック結果に基づいて、
実施機関の専門職から
アドバイスが受けられます！



特典
多数

- ① チェック後には専門職が元気で過ごすためのヒントをお伝えします！
- ② フレイルの方には、あなたの状態に応じたより詳細な個別アドバイス（相談）を実施！
- ③ チェックを受けられた方には除菌アルコールスプレー（10ml）をプレゼント！

※先着順となります。在庫状況によっては、プレゼントに変更がある可能性があります。

岡山市地域包括ケア推進課（TEL：086-803-1256）・岡山市ふれあい介護予防センター

（協力）岡山市医師会、岡山市内医師会連合会、岡山市内歯科医師会連合会、岡山市薬剤師会、岡山県看護協会 30

フレイル健康チェックシート



まずは**赤枠**の中を記入！
記入できたら実施機関に持っていきましょう！



この結果は、岡山市及びフレイルチェック実施機関において適切に保管します。
岡山市の事業や統計・調査研究などに活用しますので、同意される方はご記入ください。

記入日	年 月 日	性別	男	女
ふりがな	電話番号			
氏名				
住所	岡山市			
生年月日	大正・昭和	年 月 日	(歳)	

以下の赤枠の中をご記入ください。（「はい」が「いいえ」どちらかに○をつけてください。）

日常生活活動チェック () 点

① バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
② 日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
③ 預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
④ 友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
⑤ 家族や友人の相談のついでにいますか	0. はい	1. いいえ

運動機能チェック ※2点以上で運動に該当 () 点

⑥ 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
⑦ 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
⑧ 15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
⑨ この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
⑩ 転倒に対する不安は大きいですが	1. はい	0. いいえ

栄養チェック ※2点以上で栄養に該当 () 点

⑪ 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
⑫ 体重 <input type="text"/> kg 身長 <input type="text"/> cm (BMI =)	1. はい	0. いいえ

※(基準値) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合は、「1. はい」を選択。

口の機能チェック ※2点以上で口腔に該当 () 点

⑬ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
⑭ お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
⑮ 口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ

閉じこもりチェック ※⑯の回答が「いいえ」で閉じこもりに該当 () 点

⑯ 週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
⑰ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ

物忘れチェック ※1点以上で物忘れに該当 () 点

⑱ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい	0. いいえ
⑲ 自分で電話番号を調べて、電話をかけるをしていますか	0. はい	1. いいえ
⑳ 今日が何月何日がわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ

こころの健康チェック ※2点以上でこころに該当 () 点

㉑ (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
㉒ (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
㉓ (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
㉔ (ここ2週間)自分で役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
㉕ (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

↓実施機関記入欄 結果・判定 総合点数 点

0～3点	特に問題はありませぬ。1年に1回はフレイルチェックを受けましょう。
4～7点	フレイルにならないよう、生活習慣を見直しましょう。
8点以上	要介護状態にならないよう、介護予防に取り組んでください。 個々の状態に応じた、専門職の指導を受けることをお勧めします。

計測

介護保険サービスの利用	有 ・ 無	個別指導の希望	有 ・ 無
-------------	-------	---------	-------

握力測定

右手(.)kg	左手(.)kg	基準値を 満たす	基準値に 満たない
-----------	-----------	-------------	--------------

※(基準値) 男性28kg以上、女性18kg以上は、「基準値を満たす」を選択。

指導内容

1) 第1の矢 (栄養)	6) その他
2) 第2の矢 (体力)	
3) 第3の矢 (社会参加)	
4) 別紙資料 (口腔)	
5) いずれにも該当要素なし	

実施機関名	チエック実施者名
-------	----------

実施機関は本シート（原本）を岡山市まで送付してください。ご本人用・実施機関用はコピーをお願いします。

令和5年度 **もの忘れ相談会**

もの忘れ、認知症について悩んでいませんか？

- ・最近もの忘れが増えた気がする。
- ・怒りっぽくなってるなあ。
- ・病院に連れて行くことがなかなかできない。
- ・もの忘れのことで、どこかに相談したい。



岡山市地域包括支援センター公認
認知症普及啓発キャラクター
サボくま

岡山市認知症疾患医療センターの専門職がお話を伺います。

ご本人だけではなく、ご家族等からの相談も受け付けます。

【日程は裏面をご覧ください】

●日時 第3金曜日 13:00～15:00

●予約制 一人30分

- ・裏面の実施日と場所をご確認の上、

予約連絡先へお電話ください。

- ・予約は3日前までにお願いします。

●費用：無料

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

※相談会当日午前7時に「暴風」「大雪」警報が発令された場合、もの忘れ相談会は中止となります。

<p>4月21日（金） 南ふれあいセンター <small>（南区福田690-1）当日受付：3階第2・第3研修室</small> <small>予約：086-261-7301（南区南地域包括支援センター）</small></p>	<p>5月19日（金） 北ふれあいセンター <small>（北区谷万成2丁目6-33）当日受付：3階保健センター予診室</small> <small>予約：086-251-6523（北区北地域包括支援センター）</small></p>
<p>6月16日（金） 西大寺ふれあいセンター <small>（東区西大寺中2-16-33）当日受付：2階ふれあいホール</small> <small>予約：086-944-1866（東区地域包括支援センター）</small></p>	<p>7月21日（金） 岡山ふれあいセンター <small>（中区桑野715-2）当日受付：1階保健センター西側</small> <small>予約：086-274-5172（中区地域包括支援センター）</small></p>
<p>8月18日（金） 岡山市保健福祉会館 <small>（北区鹿田町1-1-1）当日受付：3階保健センター予診室</small> <small>予約：086-224-8755（北区中央地域包括支援センター）</small></p>	<p>9月15日（金） 西ふれあいセンター <small>（南区妹尾880-1）当日受付：2階調理室</small> <small>予約：086-281-9681（南区西地域包括支援センター）</small></p>
<p>10月20日（金） 南ふれあいセンター <small>（南区福田690-1）当日受付：3階第2・第3研修室</small> <small>予約：086-261-7301（南区南地域包括支援センター）</small></p>	<p>11月17日（金） 北ふれあいセンター <small>（北区谷万成2丁目6-33）当日受付：3階保健センター予診室</small> <small>予約：086-251-6523（北区北地域包括支援センター）</small></p>
<p>12月15日（金） 西大寺ふれあいセンター <small>（東区西大寺中2-16-33）当日受付：4階第1・第2研修室</small> <small>予約：086-944-1866（東区地域包括支援センター）</small></p>	<p>1月19日（金） 岡山ふれあいセンター <small>（中区桑野715-2）当日受付：1階保健センター西側</small> <small>予約：086-274-5172（中区地域包括支援センター）</small></p>
<p>2月16日（金） 岡山市保健福祉会館 <small>（北区鹿田町1-1-1）当日受付：3階保健センター予診室</small> <small>予約：086-224-8755（北区中央地域包括支援センター）</small></p>	<p>3月15日（金） 西ふれあいセンター <small>（南区妹尾880-1）当日受付：2階調理室</small> <small>予約：086-281-9681（南区西地域包括支援センター）</small></p>

主催：岡山市認知症疾患医療センター（岡山赤十字病院）、岡山市地域包括支援センター
共催：岡山市高齢者福祉課、岡山市医療政策推進課、岡山市保健所

シニアのための健康相談

将来、要介護状態にならないために、日常生活を振り返り、
低栄養予防・転倒予防について相談してみませんか。
健康で快適なシニアライフを過ごすためご利用ください。

相談料
無料

内容

- *保健師または栄養士による個別相談（1回30分程度）
- *低栄養予防、転倒予防のワンポイントアドバイス
- *必要に応じて、握力測定や、体脂肪測定などの測定

会場・日時・連絡先（※要予約）

会場	北区中央 保健センター	北区北 保健センター	中区 保健センター	東区 保健センター	南区西 保健センター	南区南 保健センター
日程	第1月曜日 午前	第3火曜日 午後	第3木曜日 午後	第3月曜日 午後	第3金曜日 午前	第4木曜日 午後
電話	(086) 803-1265	(086) 251-6515	(086) 274-5164	(086) 943-3210	(086) 281-9625	(086) 261-7051

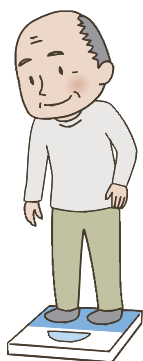
※日程が変更になることがありますので、広報紙「市民のひろば おかやま」でご確認ください。

対象

市内在住の65歳以上の方で、以下の項目のいずれかに該当する方など

①BMI※20以下の方

※BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



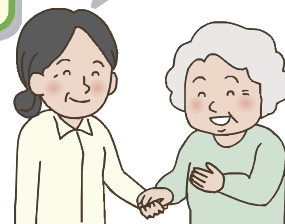
身長	体重(BMI20以下の目安)
140cm	約40kg以下
150cm	約45kg以下
160cm	約50kg以下

②過去半年以内に体重が2kg以上減少した方

気軽に
ご相談ください
(電話相談可)

持参物

健康診査の結果(お持ちの方)



問い合わせ先

岡山市保健所 健康づくり課 健康増進係 ☎ (086) 803-1263

令和2年印刷

専門職が **アドバイス訪問** にお伺いします!

【対象者】 専門職に相談する機会のない岡山市在住の65歳以上の方
(要支援・事業対象者を含む)

【回数】 必要に応じて1回～3回 【料金】 無料

お悩みケース：①

こけるのが不安…

- ・どんな運動をしたらいい?
- ・杖や手すりはどうしたらいい?



リハビリ専門職 が、その方に
合った運動や対策を提案します!

- ・効果的な運動の指導
- ・体の状態に合った手すりの提案 など

お悩みケース：②

よくむせる…

- ・食えるときのポイントは?
- ・改善するための方法は?



歯科衛生士 が、お口の状態を
確認し助言をします!

- ・誤嚥を防ぐ方法の紹介
- ・お口の体操の紹介 など

お悩みケース：③

食欲がなく痩せてきた…

- ・栄養バランスは大丈夫かな?
- ・手軽に作れるレシピはない?



管理栄養士 が、食事内容を
聞き取りアドバイスをします!

- ・手軽に栄養を摂れる料理の提案
- ・減塩のワンポイントを紹介 など

健康運動指導士から自宅でできる運動、介護福祉士からケア用品の使い方や選ぶポイントの紹介、
保健師や看護師から健康管理についてのアドバイスをお伝えすることもできます!

中区・東区

岡山市ふれあい介護予防センター

住所:岡山市中区桑野715-2
岡山ふれあいセンター内

☎ :086-274-5211

北区

岡山市ふれあい介護予防センター
北事務所

住所:岡山市北区谷万成2丁目6-33
北ふれあいセンター内

☎ :086-251-6517

南区

岡山市ふれあい介護予防センター
南事務所

住所:岡山市南区福田690-1
南ふれあいセンター内

☎ :086-230-0315

出前 講座

在宅医療や介護を 考え、備えよう

住み慣れた地域で療養生活を送ることができる「在宅医療」。人生の最終段階は、住み慣れた我が家で過ごしたい…。家族と一緒に過ごしたい…。

そのためには、今から何をしておいたらいいのか、みんなで一緒に学んでみませんか？



人生会議ロゴマーク

これからの介護に役立つ出前講座

在宅医療・介護と人生会議のすすめ

内容 ・かかりつけ医について ・在宅医療・介護について
・岡山市版ACP「人生会議」

講師 岡山市医療政策推進課 職員

開催日時 平日 9:30～17:15
(1回90分程度、第2希望までご提示ください)

対象者 参加予定者が**15名以上**で、岡山市内の会場・駐車場を確保できる団体
※岡山市にお住まいの方、またはお勤めの方

参加申込 電話、FAX(裏面申込書)または、右の二次元コードを読み取り、入力フォームより**希望日の1か月前まで**にお申し込みください。



費用 無料

その他 オンラインでの開催をご希望の場合は、ご相談ください。



新しくなった「人生会議 実践BOOK」(記入式)と「在宅医療・介護に役立つ、医療機関・事業所一覧」を差し上げます。

【申込み・問い合わせ先】

岡山市地域ケア総合推進センター 岡山市北区北長瀬表町二丁目17番80号

☎086-242-3135(平日 8:30～17:15) FAX:086-245-4711

受講後のアンケートより

自分はまだ若いので遠いことと思っていましたが、これから真剣に考えていこうと思いました。人生会議について子供たち・夫としっかり話し合っている、記録を残していこうと思います。

(70代 女性)

男性は、サロンなどの集まりに参加されてないので、せっかくの講座がもったいないなと思いました。主人も連れて来て一緒に聞けばよかったです。医療機関の一覧表など参考になります。

(60代 女性)

親がもう70代。2人暮らしなので、帰省時はこれからどう暮らしていきたいかなどのお話もすることが大事であるとわかりました。姉、兄と一緒に両親の人生会議をしたいと思っています。

(40代 女性)

出前講座 「在宅医療・介護と人生会議のすすめ」 開催申込書

岡山市医療政策推進課
地域ケア総合推進センター 宛
FAX:086-245-4711

申込日:	年	月	日	記入者:	
団体名					
連絡先	住所: 電話:				
担当者			予定参加者数	名	
開催会場	会場名: 住所:				
希望日時	第1希望		第2希望		
	年	月	日 ()	年	月
準備できる物品	依頼側で準備できる物品について☑をしてください <input type="checkbox"/> スクリーン <input type="checkbox"/> プロジェクター <input type="checkbox"/> マイク				
備考					

<お願い>

- 当日の参加の皆様への周知をお願いいたします。
(1)出前講座は、苦情や要望をお聞きするものではありません。
(2)政治、宗教または営利を目的とした集会などや出前講座の趣旨に沿わない集会などでは、実施できません。
- 会場および駐車場の確保・設営に要する費用は、申込者側でのご負担をお願いいたします。
- 出前講座をよりよいものとするため、受講後のアンケートにご協力ください。

【その他留意事項】

- ・発熱など体調不良がある場合は、参加をご遠慮ください。
- ・咳エチケットにご協力をお願いします。
- ・台風や災害などにより、中止または日程変更する場合がありますので、予めご了承ください。

コラボ
講座

在宅医療や介護を
考え、備えよう

地域ケア総合推進センターからの「在宅医療・介護と人生会議のすすめ」講座に加えて、医師などの講師から在宅医療・介護に役立つお話も聞けます。

ひとつの講座でふたつの内容について学べるこの機会に、みんなと一緒に学んでみませんか？



人生会議ロゴマーク

これからの介護に役立つ在宅医療コラボ講座

日付	時間	講師
令和5年 5月18日(木)	13:30 ~ 15:30	岡山市立市民病院救急科、 岡山市消防局救急課
6月15日(木)		みつ星歯科クリニック
7月20日(木)		岡山市ふれあい介護予防センター
9月21日(木)		岡山市立市民病院
10月19日(木)		岡山県霊柩葬祭事業協同組合
11月16日(木)		日本赤十字社 岡山県支部
令和6年 1月18日(木)		岡山市立市民病院
2月15日(木)		きたながせ内科クリニック
3月14日(木)		Myステーション看護協会

岡山市地域ケア総合推進センター
「在宅医療・介護と人生会議のすすめ」講座

内容

- 在宅医療・介護と人生会議のすすめ
 - ・かかりつけ医について
 - ・在宅医療・介護について
 - ・岡山市版ACP「人生会議」
- 各外部講師からの講話

場所

岡山市地域ケア総合推進センター（ランチ岡山北長瀬2階）
※センター周辺図は裏面をご覧ください

対象者

岡山市にお住まいの方、またはお勤めの方

参加申込

電話または、右の二次元コードを読み取り、
入力フォームより**開催日1週間前まで**
にお申し込みください。



定員

各回30名

費用

無料



新しくなった「人生会議実践BOOK」(記入式)と「在宅医療・介護に役立つ、医療機関・事業所一覧」を差し上げます。

【申込み・問い合わせ先】

岡山市地域ケア総合推進センター 岡山市北区北長瀬表町二丁目17番80号

☎086-242-3135(平日 8:30~17:15) FAX:086-245-4711

受講後のアンケートより

自分はまだ若いので遠いこととと思っていましたが、これから真剣に考えていこうと思いました。人生会議について子供たち・夫としっかり話し合っていき、記録を残していこうと思います。

(70代 女性)

男性は、サロンなどの集まりに参加されてないので、せつかくの講座がもったいないなと思いました。主人も連れて来て一緒に聞けばよかったです。医療機関の一覧表など参考になります。

(60代 女性)

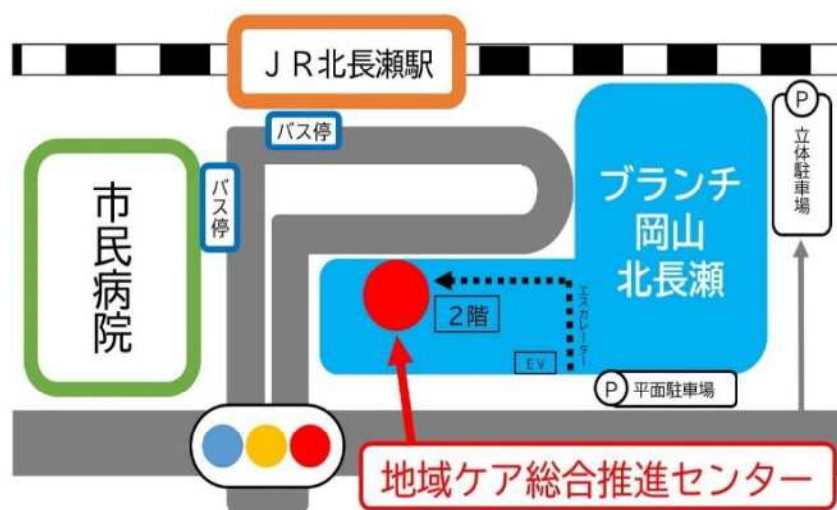
親がもう70代。2人暮らしなので、帰省時はこれからどう暮らしていきたいかなどのお話もすることが大事であるとわかりました。姉、兄と一緒に両親の人生会議をしたいと思います。

(40代 女性)

アクセス

岡山市地域ケア総合推進センター
(ブランチ岡山北長瀬2階)
岡山市北区北長瀬表町二丁目17番80号

お車の場合は、ブランチ岡山北長瀬駐車場をご利用ください。サービス券発行にて、立体駐車場3時間、平面駐車場2時間まで無料となります。市民病院駐車場、北長瀬駅ロータリー駐車場は、割引対象外となりますので、ご注意ください。



【その他留意事項】

- ・発熱など体調不良がある場合は、参加をご遠慮ください。
- ・咳エチケットにご協力お願いします。
- ・台風や災害などにより、中止または日程変更する場合がありますので、予めご了承ください。

岡山市地域ケア総合推進センター

在宅医療
・介護

ほっ♡と安心相談室

病院を退院してからのこと、在宅医療や介護などのサービスや制度について、患者さんやその家族、市民の方、および専門職の方からの相談に対応します。また、地域の医療・福祉資源の情報提供や、岡山市内病院の地域連携室の在宅移行退院調整の支援も行います。

どんな相談に乗ってくれるの？

病院以外の
場所(自宅や施設)で
療養したい

寝たきりの
おばあちゃんが
退院してくるけど、
どうしたらいい？

在宅医療や
介護のことを
知りたい

在宅でのがんの
治療や看取りも
できるのかな？

市民

医療依存度が高い
利用者のケアマネジメントに
ついて相談をしたい

訪問診療を
してくれる医師を
探したい

在宅療養が困難と
予想される
患者の退院支援に
困っている

医療・介護専門職

相談
方法

来所面談や電話でご相談をお受けします。
電話相談は専用ダイヤル **(086) 242-3170** におかけください。

相談
時間

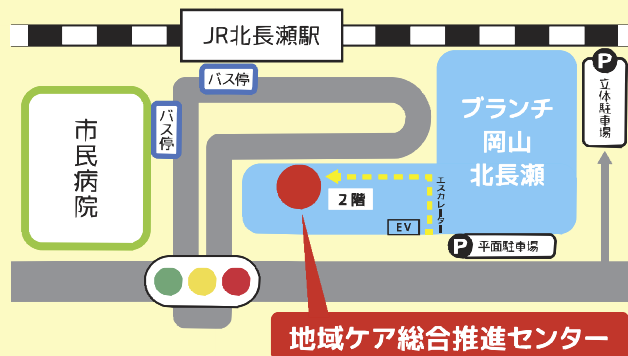
月～金 / 8:30～17:15 * 祝日・年末年始を除く

場所

岡山市北区北長瀬表町二丁目17番80号 (ランチ岡山北長瀬2階)

地域ケア総合推進センター までのアクセス

- JR** 山陽本線・伯備線で岡山駅から北長瀬駅まで約4分
(北長瀬駅から徒歩1分)
- バス** ●岡山駅から北長瀬駅まで約22分
●天満屋から北長瀬駅まで約16分
岡電バス・下電バス・両備バス共同運行
- 車** ブランチ岡山北長瀬内の駐車場をご利用ください。
(所要時間によって駐車料金が発生します。)



岡山市地域ケア総合推進センター

〒700-0962
岡山市北区北長瀬表町二丁目17番80号 (ランチ岡山北長瀬2階)
電話: (086) 242-3135 FAX: (086) 245-4711

岡山市 ほっと安心相談室



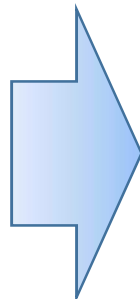
<https://www.city.okayama.jp/kurashi/0000021357.html>



コロナ下での健診・検診の受診控えによる診断遅れが問題になっています！
今こそ「けんしん」を受けましょう！

75歳の誕生日の前日まで → 75歳の誕生日から

国保特定健診	
健診機関	6～12月
健診場所	岡山市内の医療機関
持参するもの	特定健診受診券 国民健康保険被保険者証
自己負担金	500円
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・問診 ・身体測定 ・血圧測定 ・血液検査 ・尿検査 (医師の判断により、貧血検査・心電図検査・眼底検査を追加検査することがあります。)



後期高齢者健診	
健診機関	6～12月
健診場所	岡山市内の医療機関
持参するもの	後期高齢者医療被保険者証 ※受診券はありません
自己負担金	500円 (市民税非課税世帯の方は、申請により無料券が交付されます。事前に保健所健康づくり課・保健センター・区役所・支所・地域センターでご申請ください)
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・問診 ・身体測定 ・血圧測定 ・血液検査 ・尿検査 ・血清アルブミン (新たに追加)

生活習慣病でなく健康寿命の延伸に着目した健診に代わります。元気に年を重ねるために、毎年受診し、結果を確認しましょう。

※年度内に特定健診と後期高齢者健康診査を重ねて受けることはできません。

※生活保護受給等を受給している40歳以上の方は、「生活保護等受給者健診」があります。

がん検診も合わせて受けましょう！
 岡山市では肺がん、大腸がん、胃がん、子宮頸がん、乳がん検診を実施しています。
 ＊詳しくは、岡山市「けんしん・予防接種ガイド」・岡山市広報紙「市民のひろばおかやま」・岡山市ホームページ等でご確認ください。

けんしんに関するお問い合わせ
 岡山市保健所健康づくり課
 けんしん専用ダイヤル
 電話 (086) 803-1202
 FAX (086) 803-1758



★無料出前講師リスト★

町内会の集まりやサロンなどにお役立ち！

健康・医療に関すること

内 容	問い合わせ先
出前講座 家族や自身に支援や介護が必要になったときの備えについて理解を深める。 ◆訪問看護について(内容、利用方法、相談窓口等) ◆「介護予防」「おうちでの介護看護」について 対象 県内の職場や地域のグループ・団体	岡山県訪問看護 ステーション連絡協議会 ☎238-6688 (月～金) 9:00～16:00
出前講座 ◆薬の本質と正しい使い方 対象 岡山県民の地域のグループ・団体	岡山県薬剤師会 ☎222-5424

岡山市が行う出前講座一覧表 (岡山市ホームページから抜粋)

内 容	問い合わせ先
消費生活出前講座 ◆悪質商法等に関する情報 ◆消費者被害を未然に防止するポイント ◆エシカル消費 など 対象 市内を拠点に活動する5人以上のグループ・団体	生活安全課 消費生活センター ☎803-1105
防災に関する出前講座 防災に関すること ◆災害(地震・風水害等)への備え ◆自主防災組織の意義・避難所運営についてなど 対象 市内にあるグループ・団体	危機管理室 ☎803-1082 ※開催希望日の1か月前までに申込必要
地域防犯出前講座 ◆地域における自主防犯パトロール活動 ◆青色防犯パトロール活動の効果的な方法 ◆特殊詐欺の防止策 ◆高齢者の交通安全 ◆自転車利用のルール・マナー 対象 一般市民の方、地域の見守り活動をしている人・団体、または、町内会等のグループ	生活安全課 交通安全防犯室 ☎803-1106
出前講座(ごみゼロ啓発・食品ロス削減のための講座・環境ごみスクール・環境学習エコ分) ◆ごみゼロ啓発講座 ・岡山市のごみの減量化・資源化推進の状況、取り組みについて ・ごみ、資源化物の分別、出し方、4Rについて など ◆食品ロス削減のための講座 ・食品ロスを無くす(生ごみの削減)ための取り組みについて・生ごみリサイクルで減量(生ごみ堆肥化)について 対象 市内在住・在勤・在学の概ね10人以上で構成された団体・グループなど	環境事業課 資源循環推進室 ☎803-1321 ※開催希望日の2週間前までにお申し込みください。
水道出前講座 水道のしくみや家庭でできる防寒・災害対策など生活に身近な内容から、水道事業の歴史まで、希望に応じた様々な内容の講座を行う。 対象 岡山市内在住で概ね10人以上のグループや団体	水道局企画総務課 ☎234-5907 ※開催希望日の1か月前までにお申し込みください。

上記以外にも様々な事業があります。詳細はホームページをご参照ください。

岡山市 出前講座

検索

内 容	問い合わせ先
<p>岡山市市民活動支援金</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新型コロナウイルス感染症の影響を受け、困難を抱える市民に支援を届ける活動 ・感染症予防を注意した上での活動 ・令和5年4月1日から令和6年1月31日までの活動。 <p>支援額 1団体 10万円まで(※1活動まで)</p> <p>支援対象 岡山市内に活動拠点を置く非営利の市民活動団体で、令和5年4月1日時点で次の①または②を満たす団体</p> <p>①「岡山 ESD プロジェクト」参加団体、または「つながる協働ひろば・団体検索サイト」に登録している市民活動団体</p> <p>②1年以上継続して活動している市民活動団体</p>	<p>市民協働企画総務課 市民活動支援室</p> <p>☎803-1061</p> <p>※申請期間：令和5年4月1日(土曜日)から12月28日(木曜日)午後5時まで</p>
<p>地域の未来づくり推進事業</p> <p>コミュニティビジネスの視点で取り組む、地域課題解決の取組への支援制度(対象地域あり)。</p> <p>◆地域の未来づくり推進事業補助金</p> <p>様々な地域課題の解決に向けた、地域の未来づくり計画に位置付けた事業への補助</p> <p>支援対象</p> <p>①地域密着型団体(特定の地域の住民、そこで活動する地域住民主体の各種団体、NPO法人、株式会社等の法人格を有する団体が、組織化した団体(10人以上))</p> <p>②テーマ型団体(特定の地域に限らず活動する、地域密着型団体以外のNPO法人、株式会社等の法人格を有する団体)</p> <p>◆地域活力創出事業補助金</p> <p>地域の伝統文化や産品等を活用した事業の試作、試行、ブラッシュアップへの補助</p> <p>支援対象 構成員が2人以上の団体</p> <p>◆地域の未来づくり計画 個別支援</p>	<p>事業政策課</p> <p>☎803-1042</p>
<p>岡山市区づくり推進事業</p> <p>区民が主体的に企画運営する地域活性化イベント及び地域課題解決取組を公募し支援する。</p> <p>◆地域交流部門</p> <p>区民主体で企画・運営する区の特徴を活かした地域交流イベントを募集し、採択した事業の経費の一部を助成する</p> <p>◆地域活動部門</p> <p>地域住民組織を含む、NPO法人やボランティア団体等多様な主体の協働を進め、地域課題を解決するために継続的な取り組みを募集し、採択した事業の経費の一部を補助する</p> <p>支援対象 10人以上の構成員で組織され、代表者が実施区内に在住し、区内で活動する団体</p>	<p>各区役所総務・地域振興課</p> <p>市民協働企画総務課(ESD・市民協働推進センター)</p> <p>☎803-1062</p> <p>令和6年度1期募集時期：12月～1月頃予定</p>
<p>アフターコロナを見据えた地域福祉活動応援成事業(切山基金)</p> <p>以下をすべて満たす活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新型コロナウイルス感染症流行後も影響が残る、経済的な困窮・社会的孤立等による地域生活課題解決に取り組む活動 ・令和5年4月1日から令和6年3月31日の間に実施する活動 ・感染症予防に留意した活動 <p>支援対象 市内で主たる活動をしているNPO法人、町内会、ボランティアグループ等</p>	<p>岡山市社会福祉協議会 地域福祉課地域福祉係</p> <p>☎222-8619</p>

上記以外にも様々な事業があります。詳細はホームページをご参照ください。

一般介護予防事業等の問い合わせ先

問い合わせ先	住所	電話	FAX
岡山市ふれあい介護予防センター			
岡山市ふれあい介護予防センター (中区・東区を担当)	中区桑野 715-2 (岡山ふれあいセンター内)	(086) 274-5211	(086) 274-5212
岡山市ふれあい介護予防センター 北事務所 (北区を担当)	北区谷万成二丁目 6-33 (北ふれあいセンター内)	(086) 251-6517	(086) 251-6513
岡山市ふれあい介護予防センター 南事務所 (南区を担当)	南区福田 690-1 (南ふれあいセンター内)	(086) 230-0315	(086) 230-0316
岡山市社会福祉協議会			
北区中央事務所	北区鹿田町一丁目 1-1 (保健福祉会館内)	(086) 222-8619	(086) 222-8621
北区北事務所	北区谷万成二丁目 6-33 (北ふれあいセンター内)	(086) 250-2007	(086) 250-2007
御津分室	北区御津宇垣 1227 (御津老人福祉センター内)	(086) 724-3121	(086) 724-2934
建部分室	北区建部町建部上 564 (建部町老人福祉センター内)	(086) 722-1770	(086) 722-1770
中区事務所	中区赤坂本町 11-47 (中区福祉事務所内)	(086) 238-9200	(086) 238-9500
東区事務所	東区西大寺中二丁目 16-33 (西大寺ふれあいセンター内)	(086) 942-3260	(086) 942-3260
瀬戸分室	東区瀬戸町瀬戸 54-1 (瀬戸公民館内)	(086) 952-4441	(086) 952-2225
南区南事務所	南区福田 690-1 (南ふれあいセンター内)	(086) 263-0012	(086) 263-0080
南区西事務所	南区妹尾 880-1 (西ふれあいセンター内)	(086) 281-0027	(086) 281-0027
灘崎分室	南区片岡 159-1 (岡山市ウエルポートなださき内)	(086) 362-4265	(086) 362-4629
生涯かつやく支援センター	KSB 会館ビル 4 階 (北区大供三丁目 1-18)	(086) 225-4080	(086) 238-2942
岡山市老人クラブ連合会	北区鹿田町一丁目 1-1 (保健福祉会館内)	(086) 232-1102	(086) 803-1754
岡山市高齢者福祉課	北区鹿田町一丁目 1-1 (保健福祉会館内)	(086) 803-1230	(086) 803-1754
岡山市地域包括ケア推進課	北区鹿田町一丁目 1-1 (保健福祉会館内)	(086) 803-1256	(086) 803-1780
岡山市地域ケア総合推進センター	北区北長瀬表町二丁目 17-80	(086) 242-3135	(086) 245-4711
岡山市ふれあい公社 地域包括支援課	中区桑野 715-2	(086) 274-5136	

一般介護予防事業等の問い合わせ先

問い合わせ先	住所	電話	FAX
岡山市地域包括支援センター			
北区中央地域包括支援センター	北区鹿田町一丁目 1-1 (保健福祉会館内)	(086) 224-8755	(086) 224-8763
平田分室	北区平田 407 (ヒラタ旭川層内)	(086) 239-9211	(086) 239-9212
北方分室	北区大和町二丁目 4-30 スペイン通り 1 階北 A	(086) 201-7201	(086) 201-7202
北区北地域包括支援センター	北区谷万成二丁目 6-33 (北ふれあいセンター内)	(086) 251-6523	(086) 251-6524
高松分室	北区門前 392-1	(086) 287-9393	(086) 287-7101
御津分室	北区御津金川 449 (岡山市御津保健福祉ステーション内)	(086) 724-4611	(086) 724-4615
建部分室	北区建部町福渡 489 (岡山市北区建部支所内)	(086) 722-3300	(086) 722-3300
中区地域包括支援センター	中区桑野 715-2 (岡山ふれあいセンター内)	(086) 274-5172	(086) 274-5173
中区分室	中区赤坂本町 11-47 (中区福祉事務所内)	(086) 206-2871	(086) 206-2872
高島分室	中区国府市場 32-12	(086) 275-3205	(086) 275-3203
東区地域包括支援センター	東区西大寺中二丁目 16-33 (西大寺ふれあいセンター内)	(086) 944-1866	(086) 944-1803
瀬戸分室	東区瀬戸町瀬戸 45 (岡山市東区瀬戸支所内)	(086) 952-3883	(086) 952-3821
南区西地域包括支援センター	南区妹尾 880-1 (西ふれあいセンター内)	(086) 281-9681	(086) 281-9682
灘崎分室	南区片岡 159-1 (岡山市ウェルポートなださき内)	(086) 363-5070	(086) 363-5071
南区南地域包括支援センター	南区福田 690-1 (南ふれあいセンター内)	(086) 261-7301	(086) 261-7303
市場分室	南区市場 1-1 (岡山市中央卸売市場内)	(086) 239-9151	(086) 239-9152
岡山市保健所・保健センター			
健康づくり課 健康増進係	北区鹿田町一丁目 1-1 (保健福祉会館内)	(086) 803-1263	(086) 803-1758
北区中央保健センター	北区鹿田町一丁目 1-1 (保健福祉会館内)	(086) 803-1265	(086) 803-1715
北区北保健センター	北区谷万成二丁目 6-33 (北ふれあいセンター内)	(086) 251-6515	(086) 251-6516
御津・建部分室	北区建部町福渡 489	(086) 722-1114	(086) 722-3903
中区保健センター	中区桑野 715-2 (岡山ふれあいセンター内)	(086) 274-5164	(086) 274-5102
東区保健センター	東区西大寺中野本町 4-5	(086) 943-3210	(086) 943-5391
南区西保健センター	南区妹尾 880-1 (西ふれあいセンター内)	(086) 281-9625	(086) 281-9626
南区南保健センター	南区福田 690-1 (南ふれあいセンター内)	(086) 261-7051	(086) 261-7035



発行

岡山市保健福祉局高齢福祉部

地域包括ケア推進課

☎086-803-1286

