



とみやま学区

令和5年度版

# シニアらいふ 情報



令和5年10月現在の情報です



相談内容	窓口	電話番号	備考
介護や介護保険について	岡山市中区地域包括支援センター	086-274-5172	岡山ふれあいセンター1階 月～金/8:30～17:00
	岡山市中区福祉事務所	086-901-1233	高齢者(介護保険、後期高齢者医療等)の相談
	岡山市地域ケア総合推進センター ほっ♥と安心相談室	086-242-3170	在宅医療・介護などに関する悩みごとや不安などの相談 月～金/8:30～17:15 (面接相談・電話相談)
	お近くの民生委員またはケアマネージャー		
認知症について	岡山市中区地域包括支援センター	086-274-5172 (FAX)086-274-5173	もの忘れ相談会もしています 月～金/8:30～17:00
	岡山市地域ケア総合推進センター ほっ♥と安心相談室	086-242-3170	地域の医療・福祉資源の情報提供、サービスの相談など 月～金/8:30～17:15 (面接相談・電話相談)
	おかやま認知症コールセンター	086-801-4165	自分が認知症か不安な方や介護の悩みなど認知症 介護の専門職が電話相談 月～金/10:00～16:00
	岡山市認知症疾患医療センター	086-222-8843	岡山赤十字病院 (認知症の医療的技術援助機関)
	オレンジカフェ 青春 (岡山市認知症サポートリーダー富山会)	086-276-5332	専門職による認知症講座。音楽・脳トレ・おしゃべり他
健康全般について	岡山市中区保健センター	086-274-5164 (FAX)086-274-5102	健康相談・定期健康診断・感染症、予防接種など (岡山ふれあいセンター1階) 月～金/8:30～17:15
	岡山市ふれあい介護予防センター	086-274-5211 (FAX)086-274-5212	介護予防に関する介護予防教室、あつ晴れもも太郎体操 (岡山ふれあいセンター2階)月～金/8:30～17:00
医療のなんでも 相談について	岡山医療生協 岡山協立病院	086-271-0976	医療費、介護全般、受診、入院前、退院後のご相談 月～金/9:00～16:00 (なんでも相談)
	地域医療支援病院 岡山旭東病院	086-276-3231	患者相談支援センター (月～金/9:00～17:00) 受診、入院、退院後の生活および療養相談など
特殊詐欺・悪質商法について	岡山市消費生活センター	086-803-1109	月～金/ 9:00～16:00
	岡山県消費生活センター	086-226-0999	火～日/ 9:00～16:30
	消費者ホットライン	188	全国共通の電話番号 困ったときひとりで悩まずに
	法テラス	0570-078374	国によって設立された法的トラブルの相談窓口
配食サービスについて	まごころ給食サービス	086-274-5172	相談窓口: 中区地域包括支援センター
福祉移送サービス	社会福祉法人翔洋会 福祉移送サービス	086-200-1050	移動することが困難な人を対象に、通院、通所などを目的 に有償で行う車による移送サービス(富山荘内にあり)
買い物について	移動スーパーとくし丸	086-231-2611	天満屋ストア本部
とみやま助け合い隊	事務局: コーディネーター (富山学区)	080-3051-0111	日常生活の困りごとを富山学区で解決します。 月～金/ 10:00～16:00 12/25～1/5まで・土・日・祝日はお休み
社会に参加したい・ 知識や経験を生かしたい	岡山市シルバー人材センター (60歳以上)	086-226-3100	経験や知識を生かしたいとき、臨時・短期的な仕事を提供
	生涯かつやく支援センター(55歳以上)	086-225-4080	定年後の就労先・社会参加先の紹介 平日/8:30～17:00 (KSB会館4階内)
生活・仕事・家計など支援について	岡山市寄り添いサポートセンター	0800-200-8730	月～金/ 8:30～17:00 フリーダイヤル 相談無料
安心して生活がおくれるよう 日頃のお悩み・困りごと相談	権利擁護センター (日常生活自立支援事業)	086-225-4051	判断能力が不十分な方(認知症高齢者、知的障がい者、 精神障がい者等)を対象に日常的な金銭管理を支援
	岡山市成年後見センター	086-225-4066	本人やご家族から、成年後見制度に関するご相談
	ひまわり福祉相談センター (法律相談は高齢者・障がい者対象)	086-222-8618	日常生活上の心配ごとの相談。月・水・金/ 13:00～16:00 弁護士による法律相談: 毎週金曜日13:00～16:10 (事前予約制)

民生・児童委員

<名前>  
  
<電話番号>

家族

<名前>  
  
<電話番号>

警察 110



救急車 119



消防車 119



発行: 岡山市立富山公民館  
富山学区安全・安心  
ネットワーク協議会

〒703-8262

岡山市中区福泊246-1  
TEL & FAX 086-274-0827

この面は、いざという時や困った時の相談窓口の一覧です。いつも目の届く所に設置してご活用ください。



裏面は富山学区の情報です



# 令和5年 みんなと手を取り合っいていつまでも明るく健康に過ごそう!

【裏面の詳細についての問合せ先  
: 富山公民館 086-274-0827】

## みんなの集いの場

**嶽公会堂 (円山嶽町内会)**

サロン 嶽さわやかクラブ

<活動>ふれあい・いきいきサロン  
毎月第2水曜日  
10:00~12:00

不特定 (円山境内町内会)

<老人クラブ>  
円山境内松風会

<活動内容>奉仕活動  
絆を深めるための定期的活動  
曹源寺参道の松並木の剪定作業

富山公民館

オレンジカフェ「青春」

<活動>専門職による認知症講座  
音楽・脳トレ・おしゃべり他  
毎月第4水曜日  
10:00~12:00

海吉本村公会堂 (海吉本村町内会)

サロン 本村お茶のみ会

<活動>ふれあい・いきいきサロン  
毎月第3火曜日  
10:00~11:30

体操 あっ晴れ!もも太郎体操

<活動>あっ晴れ!もも太郎体操  
毎月第1火曜日 10:00~11:30

池の内公会堂 (池の内町内会)

<体操と例会>  
サロン 池の内のいきいきサロン

<活動>ふれあい・いきいきサロン

体操 あっ晴れ!もも太郎体操

<活動>あっ晴れ!もも太郎体操  
毎週月曜日 13:00~14:30

山崎本町公会堂 (山崎本町町内会)

サロン いきいきサロン「絆」

毎月第2水曜日 10:00~11:30

体操 山崎本町会

<活動>あっ晴れ!もも太郎体操  
毎月第1・2・3木曜日  
10:00~11:00

福泊町内会公会堂 (福泊町内会)

サロン 福泊すこやかサロン

<活動>ふれあい・いきいきサロン  
毎月第1金曜日  
13:30~15:30

体操 あっ晴れ!もも太郎体操  
ふくどまり

<活動>あっ晴れ!もも太郎体操  
毎週月曜日 13:30~15:30

富山公民館 (福泊町内会)

<老人クラブ>  
福泊かぼちゃ会

<活動>奉仕活動  
絆を深めるための定期的活動  
三世代交流会  
啓蒙のための講習会

海吉出村公会堂 (海吉出村町内会)

<老人クラブ>  
海吉ダイヤモンドクラブ

<活動>奉仕活動  
吉備津岡卒木神社の清掃奉仕活動  
子どもの見守り隊参加

体操 あっ晴れ!もも太郎体操

<活動> あっ晴れ!もも太郎体操  
毎月第2・4木曜日  
10:00~12:00

操陽南山集会所 (操陽南山町内会)

サロン 「楽々」サロン

<活動>ふれあい・いきいきサロン  
毎月第3火曜日  
10:00~12:00

体操 令和楽々体操クラブ

<活動>あっ晴れ!もも太郎体操  
毎週金曜日 13:30~14:30

福泊川東集会所 (福泊川東町内会)

<老人クラブ>  
福泊川東 シルバークラブ

<活動>奉仕活動  
子どもの見守り隊参加  
資源化物回収、公園の整備

体操 川東あっ晴れニコニコ体操

<活動> あっ晴れ!もも太郎体操  
毎週月曜日 10:00~12:00

富山公民館

富山地区元気の出る会

毎月第3水曜日  
13:30~15:30

富山公民館 (福泊町内会)

<老人クラブ>  
福泊かぼちゃ会

<活動>奉仕活動  
絆を深めるための定期的活動  
三世代交流会  
啓蒙のための講習会

両備サニー海吉団地集会所 (両備海吉サニー団地の方)

体操 両備サニー海吉団地町内会  
元気会

<活動> あっ晴れ!もも太郎体操  
毎週火曜日 13:30~15:00

## 富山学区介護保険施設の紹介

施設名	所在地	連絡先	事業所の種類	事業の概要	対象となる方
特別養護老人ホーム 富山荘	海吉2306-1	086-200-1050	特別養護老人ホーム	自宅で介護を必要とする方が適切なサービスを受けられるように介護サービス計画の作成や要介護認定の申請手続きのサポート 個室(居室に洗面台、エアコン、ベット、タンス、コート掛け、床頭台)	原則要介護3~5の介護認定を受けた方が対象 ショートステイは要支援1・2、要介護1~5の介護認定を受けた方が対象
特別養護老人ホーム いやしの社	海吉1447-7	086-276-8100	特別養護老人ホーム	個室(居室にトイレ、洗面台、エアコン、ベット、床頭台)	要介護3~5の介護認定を受けた方、岡山市に住所を有している方が対象 ショートステイは岡山市以外で認定を受けた方でも利用可能
(有)てんとう虫	倉益170-1	086-201-5122	小規模多機能型居宅介護(2軒) サービス付き高齢者向け住宅(2軒)	介護サービスが必要となった際には、ご相談ください	要介護1~5までの介護認定を受けた方が対象
こころの里 やまさき	山崎57	086-206-2788	小規模多機能型居宅介護	通所介護、個室~6部屋	要支援、要介護の認定を受けられた方、又はこれから認定を受けられる方が対象
リハコンテンツ(株)リハプライド岡山東	山崎29-15	086-238-5662	半日型リハビリデイサービス	通所介護、日常生活支援事業所、地域密着型通所介護サービス(午前18名・午後18名)	要支援1から要介護5の介護認定を受けた方が対象
デイサービス かりん	湊420	086-277-7004	地域密着型通所介護	通所介護(定員13名/1日)	要介護1~5までの介護認定を受けた方が対象
コンバスウォーク円山	円山1027-14	086-206-4165	リハビリ特化型デイサービス(半日型)	通所介護(ご利用の方のみの定員24名)	要支援1・2、要介護1~5 介護認定を受けた方対象
グループホーム心のため	海吉1465-1	086-277-7763	グループホーム	認知症対応型、個室	要支援2、要介護1~5までの認定を受けた方、医師より認知症の診断を受けた方、岡山市に住所がある方が対象

## 富山公民館の講座

【開催場所: 富山公民館 詳細についての問合せ先: 086-274-0827】

講座名	備考
富山いきいき教室	主に65歳以上の方を対象として、いきいきと豊から気持ちで暮らせるよう、あらたな学びとコミュニケーションの場をつくります。受講料は無料。(ただし、バス代等実費は各自負担)
とみやま健康づくり教室	岡山市ふれあい介護予防センターによる介護予防教室。毎月第4木曜日10:00~12:00 受講料は無料。ただし10月・11月・12月は第2木曜日の10:00~12:00に変更。介護予防に関わる講話。
クラブ講座	体操、絵画、書道、洋裁、大正琴、写真、健康・スポーツ、音楽、舞踊・ダンス、料理などの68のクラブ講座あり。随時見学できますので、まずは公民館へ問合せを。

民生・児童委員	家族
<名前>	<名前>
<電話番号>	<電話番号>