

ずっとこのまちで、 自分らしく



人生100年時代。市では、いくつになっても地域や人とつながり、自分らしく活躍できる環境づくりを進めています。住み慣れたこのまちで、生涯にわたりいきいきと暮らし続けられるよう、健康づくりや地域活動、仕事など、シニアの生涯活躍を応援する取り組みを紹介します。

地域と
つながって
いたい

セカンドライフの生きがいづくり

岡山市老人クラブ

主な
活動例

市内には400を超える老人クラブがあり、さまざまな活動を行っています。
まずは岡山市老人クラブ連合会に問い合わせ、地域とつながってみましょう。



健康づくり

グラウンド・ゴルフをはじめ、ペタンクやポッチャといったニュースポーツなどを通して交流しています。



教養講座など

健康で自立した生活を送れるよう、幅広い分野を学び、知識や教養を深める講座を開催しています。



レクリエーション活動

手芸や写真といった趣味の作品展、演芸大会などを開催し、会員の生きがいづくりや交流を深めます。



社会奉仕活動

地域の見守りや交通安全活動などに取り組み、安心して暮らせる地域づくりに貢献しています。

新しい
つながりを
見つけませんか



岡山市老人クラブ
連合会副会長・
芳泉中学校区
老人クラブ
戸田 隆さん

芳泉学区の老人クラブは、健康と長寿を目指し「あつ晴れ!もも太郎体操」やグラウンド・ゴルフを行っています。年齢を重ねると外出がおっくうになる場面が多く、外出するきっかけを作ることが大切に感じられます。特に仕事一筋でがんばってきた人は、退職後の生活リズムや孤独感に戸惑う経験もあるのではないのでしょうか。足腰の不調やフレイルの兆候がある人も楽しく活動していますよ。まずは、地域とゆるくつながっていきましょう。

詳細はこちら



CHECK /

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たい」という思いを支えるサポーター養成講座です。生きがい・やりがいを探している人や仲間づくりがしたい人へ、身近な支え合い活動を学んでみませんか？

問 市社会福祉協議会 TEL086-222-8619

詳細は
こちら



働きたい

シニアの

セカンドキャリアづくりをサポート！

生涯かつやく支援センター

☎ 同センター Tel086-225-4080

市内在住でおおむね55歳以上の方が対象です(生活保護受給者は対象外)。無料で相談や職業紹介が受けられるほか、企業などとのマッチングや就労後のサポートを行います。

- 保育補助 ● 介護補助 ● 調理補助
- マンション管理 ● 事務 ● 清掃 など



詳細は
こちら



市シルバー人材センター

☎ 同センター富田事務所
Tel086-232-6656

会員登録している60歳以上の人に、臨時的、短期的、軽易な仕事を提供しています。仕事の依頼も受け付けています。

詳細は
こちら



- 植木剪定・草刈り
- ふすま・障子・網戸張り替え
- 掃除・洗濯・育児支援
- 大工・左官
- 駐輪場管理 など



／CHECK／

適職診断フェア

シニア専門の就労相談員が、あなたに適した職種・業種などを一緒に考えます。

☎ 10月16日・30日の各金曜

① 10時30分～ ② 13時～ ③ 14時30分～

☎ 市勤労者福祉センター(北区春日町) ☎ 9月30日までに



健康で
いたい

いつまでも健康でいたい、その思いに寄り添う

岡山市ふれあい介護予防センター

おおむね65歳以上が対象。 ☎ 市ふれあい介護予防センター Tel086-274-5211

詳細は
こちら



介護予防教室

公民館やふれあいセンターなどで月1回開催。「運動」「栄養」「口腔」「認知症予防」といったテーマの講話と、ストレッチ体操や筋力トレーニングなどの実技を行います。専門職に相談することもできます。



あっ晴れ！もも太郎体操

「歩く力」や「食べる力」の向上を目指し、ストレッチやお口の体操、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、DVDを見ながら行います。グループで始めたい人もお問い合わせください。



フレイル健康チェック

25項目の質問と握力測定の結果を基に、専門職から健康に関するアドバイスが受けられます。「運動」「栄養」「社会参加」といったポイントを意識した生活を送ることで、フレイルを予防しましょう。

9/21(祝)～10/21(水)はフレイル予防強化月間
詳細は13ページへ！



知っていますか？「新しい認知症観」



- 1 わがこと、向き合う、備える**
自分ごととして考え、
今からできることを準備しておく

自分らしく、
ともに生きる
共生社会へ



- 2 分かること、
できることが豊富にある**
得意なこと、好きなことが
たくさんある

- 3 本人は声を出せる／
声を聞く**

思いを伝えられ、
その声を周りが
受け止める



- 4 本人が
認知症バリアの中で
一番困っている
本人なりの意味がある**

思いに寄り添い、その人に合った
配慮を心掛ける



- 5 あたりまえのこと
(人権)重視
自由と安全のバランス**
一人一人の人権を尊重し、
安心して暮らせるように

10の
新しい
認知症観

- 6 本人が決める
(決められるように支援)**
自分で選び、
決められるように
そっと支える



- 7 本人は支え手でもある
支え合い、ともにの関係**

お互いに助け合い、
支え合う関係をつくる



- 9 在宅でも施設でも、地域の一員
地域を舞台に活躍**

地域の中で役割を持ち、
つながりながら暮らしていく



- 8 認知症でも自分は自分、
オープンに**

ありのままを大切にし、
オープンに生きていく

- 10 楽しい、のびのび、
あきらめず、希望を**

前を向いて、希望を持って、
自分らしい時間を楽しむ



高齢者福祉課
保健師
有本さん

認知症になっても、自分らしく。

新しい認知症観は、「認知症になってからも、
個人としてできること・やりたいことがあり、住
み慣れた地域で自分らしく暮らし続けること
ができる」という前向きな考え方です。市では、
「認知症サポーター養成講座」を通じて新しい

認知症観の普及・啓発を行うほか、「本人ミー
ティング」で聞き取った認知症の人の声を事業
に生かしていくなど、支援体制の充実に取り組
んでいます。認知症は誰もがなり得るものだから
こそ、皆さんに「自分ごと」として理解を深め
てもらえたらうれしいです。

CHECK /

認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識を学び、認知症の人や家族を温かく見守るサポーター
として何ができるかについて考えてみませんか。

- ① 9月14日(月) 14時～15時30分** **② 10月15日(木) 14時～15時30分**
灘崎公民館(南区片岡) 岡山ふれあいセンター(中区桑野)

※オンライン受講可

受講料
無料

詳細は
こちら



市ふれあい公社 Tel086-274-5136 高齢者福祉課 Tel086-803-1230

川崎医科大学高齢者医療センターでは、認知症と診断された本人や家族が集まって、体験談を話す「ピアサポート」を開催しています。1年半前からこの会に参加している佐藤さんにインタビューしました。



楽しんでできることを続けていきたい。

認知症と分かったときは、あまり実感がわかなかったです。ただ、治療法や薬がないと知って、「じゃあ、日常の中で楽しくできることは何だろう」と考えるようになりました。だから今も畑仕事は続けています。畑はトレーニングセンター。草刈りをして体を動かし、前から作っていた「おかやま夢白桃」をもっと上手に作りたいから頭も使う。自然に触れるのは体にも脳にもいいですよ。それに、できた桃を知り合いに送るのは、ぼくの「元気の証」でもあるん

です。喜んでほめてもらったら一番うれしいですね。言葉だけでは理解が追いつかないこともあるから、「高校講座」や科学番組といった映像をよく観ています。最近は、AIも使い始めました。いろんなことが聞けて面白いです。

認知症になってから、いろいろな人に出会ったり、話をしたり、新しいことをやってみたりするようになりました。これはぼくの宝物。楽しんでできることを、何かひとつでいいから、続けていけばいいんだと思っています。



佐藤文也さん

認知症カフェ（おかやまオレンジカフェ）でつながろう！

認知症の人やその家族、地域の皆さんが気軽に集える「認知症カフェ（おかやまオレンジカフェ）」を開催しています。お茶やコーヒーを飲みながら交流したり、情報交換や認知症について相談したりでき、認知症に関心のある人なら誰でも参加できます。また市では、認知症カフェを自主的に運営する取り組みを支援しています。

☎ 高齢者福祉課 TEL086-803-1230

詳細は
こちら



認知症のこと、知ろう・聞こう・調べよう

参加費
無料

かんたん耳の聞こえチェック

加齢性難聴は聞こえづらい症状が徐々に進むため、自覚しづらい病気。難聴は認知能力の低下にもつながるといわれています。まずはチェックしてみましょう。

9月18日(金) 9時～13時30分
市役所1階正面玄関前

☎ 高齢者福祉課
TEL086-803-1230



聴覚検診車

詳細は
こちら



講演会「認知症を知ろう」

認知症とは何か、認知症の人への接し方などを学びます。講師は市認知症疾患医療センター長・中島誠さん。定員は200人で申し込みは9月15日までに電話、またはQRから。市役所1階で認知症啓発のパネル展も同時開催。

9月18日(金) 10時～12時
市役所7階大会議室

☎ 高齢者福祉課 TEL086-803-1230

申し込み
はこちら



第14回 世界アルツハイマーデー記念講演会in岡山

認知症の専門家を講師に招いて、「認知症の人のこころ」に関して講演を行います。定員は450人。申し込みはQRから。

10月1日(木) 18時～20時
イオンモール岡山5階おかやま未来ホール
(北区下石井一丁目)

☎ 市認知症疾患医療センター
(岡山赤十字病院内) TEL086-222-8843

申し込み
はこちら



認知症セミナー in OKAYAMA

猿渡進平さんによる基調講演「認知症の本人とともにまちづくり」と、認知症の人などによる活動発表「自分らしく暮らせるまちづくり」を開催。定員は各回100人。申し込みは9月18日までに。

10月3日(土) 10時30分～15時
岡山国際交流センター(北区奉還町二丁目)

☎ 市ふれあい公社 TEL086-274-5136

申し込み
はこちら

