

おかやま 通いの場マップ

南区南



令和元年6月

岡山市

岡山市社会福祉協議会・岡山市ふれあい介護予防センター

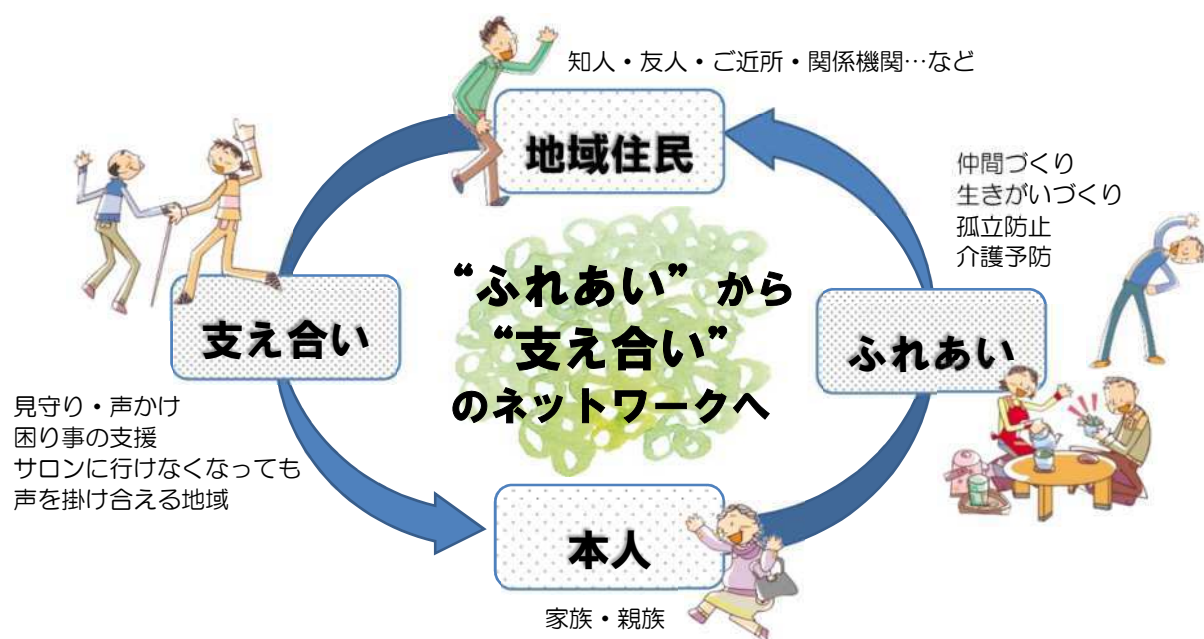
はじめに

今後ますます高齢化が進む中、地域住民が助け合って、さまざまな機関と連携しながら、日常生活を支える体制を整えていくことが大切です。また、高齢者自身が支えられるだけでなく、支え手になることでその人の生きがいや介護予防につながります。

この「おかやま通いの場マップ」は支え合いの活動の一つである「通いの場」に着目し、地域の人々の身近な交流の場である「ふれあい・いきいきサロン」「あっ晴れ！もも太郎体操」「認知症カフェ」「子ども食堂」等を行う団体を各小学校区のマップにしています。^{※注}

周囲の人との人間関係が希薄化しつつある中、通いの場は、参加者が楽しみながら地域の人間関係を再構築し、つながりをつくるきっかけとなる有効な活動です。通いの場を通じて、地域のつながりの輪を広げ、安心して暮らせる支え合いの地域にしていきたいと思います。

※注：掲載許可をいただいた団体のみ紹介しています。なお、情報の更新時期は、「子ども食堂」はH31.3月、「ふれあい・いきいきサロン」「あっ晴れ！もも太郎体操」はH31.3月、「認知症カフェ」はH31.4月のものです。



🍀 ふれあい・いきいきサロン 🍀

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、ともに運営する楽しい仲間づくり・居場所づくりの活動です。

概ね、町内会単位の歩いて行ける範囲で月1回以上の開催を目安に活動しています。

🍑 あっ晴れ！もも太郎体操 🍑

「ずっと元気でいきいき」と暮らしていくために必要な、「歩く力」や「食べる力」などの生活機能の向上を目的とした、誰でも取り組める3つの体操です。

岡山市在住の5名以上のグループで、自主的に毎週1回以上取り組んでいただきます。

🍴 子ども食堂 🍴

「子ども食堂」は、主に子どもを中心にした食を通じた交流の場です。場所によっては、高齢者や三世代交流の場にもなっており、それぞれの食堂の雰囲気は多様です。



認知症の人とその家族、地域住民など誰もが気軽に参加できる集いの場所として「認知症カフェ」を開催しています。お茶やコーヒーを飲みながらおしゃべりをして情報交換や認知症についてのご相談をさせていただいています。



ラジオ体操など地域で自主的に行われている通いの場も一部掲載しています。

通いの場の効果

通いの場には様々な効果があります。

①つながり・仲間づくり

通いの場に参加することで、これまで話すことのなかった様々な人との交流ができます。

②介護予防・認知症予防

体操やレクリエーション等をみんなで一緒にすることで、無理なく健康な体づくりを実践することができます。

③生きがい・社会参加

定期的に参加することで、参加が楽しみになり生活のメリハリができたり、役割を得ることができます。

④支え合いの地域づくり

通いの場だけでなく、普段からの見守り・声かけやちょっとした困り事の支援へと発展することで、支え合いの地域に。

豆知識！

～社会参加と介護予防・認知症予防の効果～

- ①スポーツ・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒・認知症・うつリスクが低い傾向にあります。
- ②楽しい交友、適度な運動、知的社会活動への参加、バランスの良い食事などは認知症への予防効果があるといわれています。
- ③交流の頻度との関係

毎日頻繁な人



<

1.3 倍

要介護認定や
認知症に
なりやすい！

月1～週1回未満



<

1.3 倍

早期死亡に
至りやすい！

月1回未満



通いの場マップの活用

参加する

- ・身近な通いの場を知って参加してみましょう。

知らせる

- ・通いの場を探している人へ知らせてください。

つくる

- ・自分の住んでいるところには何もないという方は、ぜひ新たな通いの場をつくってみませんか。

広げる

- ・様々な通いの場が地域にはあります。「ふれあい・いきいきサロン」「あっすれ！もも太郎体操」以外の通いの場の情報をマップにおとして、地域みなさんで共有してみませんか？ より詳しい通いの場マップをつくってみましょう。



地域に支え合いの花を咲かせよう



南区南 通いの場マップ

もくじ

福 浜	1
平 福	2
芳 泉	3
福 島	5
南 輝	7
芳 田	9
芳 明	10
甲 浦	11
小 串	12
浦 安	13

福浜学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



①あつ晴れ！木曜会

〔活動場所〕福浜公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
9：25－



②和クラブ

〔活動場所〕豊浜町公会堂
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
10：00－



老人クラブ

- ・浜野南むつみ会
- ・福富西緑栄会
- ・福成松緑会
- ・福富東ふたばクラブ
- ・福富中寿クラブ
- ・和クラブ

【お問合せ先】

 あつ晴れ！もも太郎体操
老人クラブ

：岡山市ふれあい介護予防センター南事務所
：岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-230-0315
☎086-232-1102



〔活動場所〕福島下町公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4木曜日
10:00-12:00



②みはまあっぱれ体操

〔活動場所〕三浜町公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
9：00－10：00
（時間変更の可能性有）



②サロン・みはま

〔活動場所〕三浜町公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2木曜日
13:00-15:00



③水曜会

〔活動場所〕天赦の里
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第1・3水曜日
10:00-12:00



③おしゃべりクラブ

〔活動場所〕天赦の里
〔活動内容〕あっすれ！もも太郎体操
〔活動日時〕第2木曜日
10:00-12:00



④ 平福ふれあいサロン

〔活動場所〕平福公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4木曜日
10:00-12:00



⑤ 福浜町サロン “語らい”

〔活動場所〕福浜町公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1木曜日
10:00-12:00



老人クラブ

- ・福島下町輝福会
- ・三浜町福寿会
- ・福浜町青空クラブ
- ・平福ふれあい会
- ・喜楽会
- ・洲崎高年部

【お問合せ先】

- | | | |
|--|---|--------------------------------|
|  ふれあいいきいきサロン | : 岡山市社会福祉協議会南区南事務所 | ☎086-263-0012 |
|  あっ晴れ！もも太郎体操
老人クラブ | : 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所
: 岡山市老人クラブ連合会事務局 | ☎086-230-0315
☎086-232-1102 |
- ※「二」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

芳泉学区
(通いの場マップ)

平成31年3月版



①ふれあい・いきいき 福田絆サロン

〔活動場所〕福田公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第3水曜日
10:00-11:30



①福田 助友会

〔活動場所〕福田公会堂
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週土曜日
10:00-12:00



②青江新田親和クラブ

〔活動場所〕青江新田公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
9:00-11:00



③子ども食堂ひだまり

〔活動場所〕南公民館
〔活動内容〕子ども食堂
〔活動日時〕第1土曜日
10:00-13:00
※要予約



③ドレミ♪

〔活動場所〕南公民館
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕第4火曜日
10:00-12:00



④木曜いきいきサロン

〔活動場所〕芳泉町公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1木曜日
14:00-16:00



④芳泉町二丁目福寿会

〔活動場所〕芳泉町公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
10:00-12:00



⑤泉田ひばりサロン会

〔活動場所〕泉田公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1水曜日
10:00-12:00



⑥さざんか敬愛

〔活動場所〕敬愛 地域交流スペース
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日（サロン）
10:00-12:00
毎週火曜日（あつ晴れ）
10:30-12:00



老人クラブ

・豊成老人クラブ松柏会
・青江新田親和クラブ
・泉田白寿会

・福田助友会
・芳泉二丁目福寿会
・ふくふく倶楽部

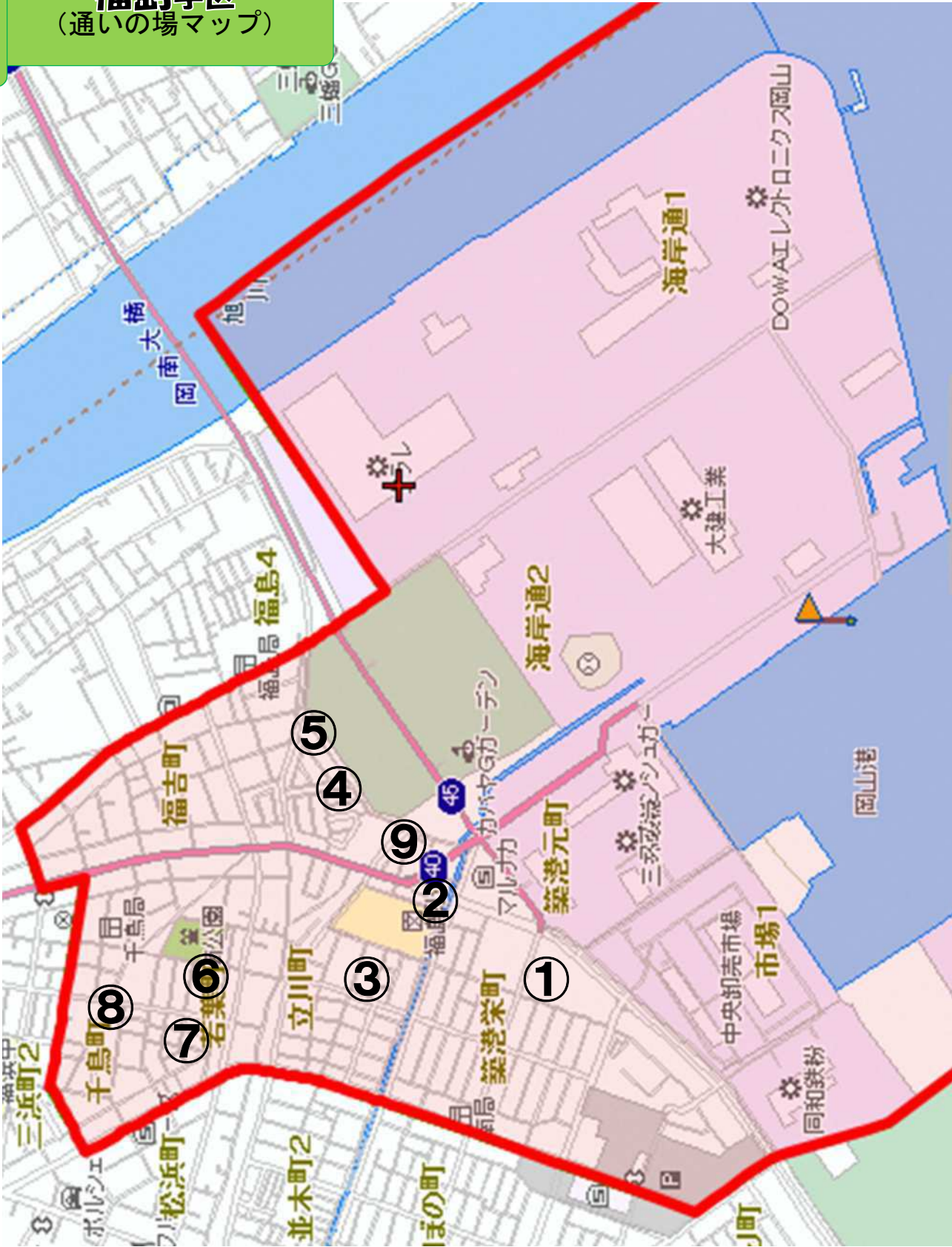
【お問合せ先】

ふれあい・いきいきサロン	: 岡山市社会福祉協議会南区南事務所	☎086-263-0012
あつ晴れ！もも太郎体操	: 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所	☎086-230-0315
子ども食堂「子ども食堂ひだまり」	: ハナブサ様	☎086-263-1051
認知症カフェ「ドレミ♪」	: 愛光苑在宅介護支援センター	☎086-265-2013
老人クラブ	: 岡山市老人クラブ連合会事務局	☎086-232-1102

※ 〔二〕内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

福島学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



①どんぐりサロン

〔活動場所〕築港栄町公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2金曜日
13:30-15:30



②元町お楽しみ会

〔活動場所〕築港元町集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2木曜日
14:00-16:00



③並一交流会

〔活動場所〕並木1丁目公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1水曜日
14:00-16:00



④あっ晴れ!!「かえで」

〔活動場所〕かえで町内会集会所
〔活動内容〕あっ晴れ!もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
14:00-15:00



⑤福吉福寿会

〔活動場所〕福吉町福祉会館
〔活動内容〕あっ晴れ!もも太郎体操
〔活動日時〕第3水曜日
13:30-15:00



⑥若葉ひまわり会

〔活動場所〕若葉町公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2水曜日
13:30-15:00



⑦フライデーわかば

〔活動場所〕岡南公民館
〔活動内容〕あっ晴れ!もも太郎体操
〔活動日時〕毎週金曜日
15:30-16:30



⑧女の休憩室

〔活動場所〕千鳥町公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2火曜日
10:00-12:00



⑨なでしこ

〔活動場所〕佐藤病院
〔活動内容〕あっ晴れ!もも太郎体操
〔活動日時〕毎週火曜日
10:00-



老人クラブ

- ・若葉町老人クラブ友和会
- ・築港栄町寿栄会
- ・福吉福寿会
- ・並一和楽会
- ・ちどり会

【お問合せ先】

ふれあい・いきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会南区南事務所 ☎086-263-0012
 あっ晴れ!もも太郎体操 : 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所 ☎086-230-0315
老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局 ☎086-232-1102

※ 上記の団体の参加には一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

南輝学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



①第3の青春

いきいきサロン

〔活動場所〕築港ひかり町公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4木曜日
13:00-15:00



②築港新町みどり会

〔活動場所〕築港緑町公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第2土曜日
10:00-11:30



③寿光会 なんでも

チャレンジクラブ

〔活動場所〕築港ひかり公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週土曜日
13:00-



④新町中央町内会

もも太郎体操

〔活動場所〕中央町内公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第2月曜日
13:30-14:40



⑤絵手紙文化と

健康いきいきサロン

〔活動場所〕築港新町中央公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3火曜日
10:00-15:00



⑥もも太郎体操

南輝福寿会

〔活動場所〕南輝町公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週火曜日
10:30-11:30



⑦ホッとひといき

いきいきサロン

〔活動場所〕築港新町北公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4土曜日
13:00-16:00



⑧NPO法人岡山 聴覚障害者支援 センターももハウス

〔活動場所〕ももハウス
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週火・金曜日
10:30-12:00



⑨なみきクラブひまわり

&ハーモニー

〔活動場所〕並木町2丁目公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第1・3火曜日
13:00-14:00



⑩松浜町福寿会

〔活動場所〕松浜町公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週水曜日
9:00-10:00



⑩松浜いきいきサロン

〔活動場所〕松浜町公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4土曜日
10:00-12:00



⑪菜の花会

〔活動場所〕かとう内科
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
14:30-15:30



⑫新町東コミュニティサロン

〔活動場所〕築港新町東集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第2・4日曜日
13:30-16:30



老人クラブ

- ・なみきクラブ
- ・あけぼの町さつき会
- ・南輝福寿会
- ・みどり会
- ・寿光会
- ・熟年クラブ
- ・老人クラブ常磐会
- ・ゆうゆうクラブ
- ・松浜福寿会

【お問合せ先】

- ふれあい・いきいきサロン : 岡山市社会福祉協議会南区南事務所 ☎086-263-0012
 あつ晴れ！もも太郎体操 : 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所 ☎086-230-0315
老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局 ☎086-232-1102
※「！」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。



〔活動場所〕当新田公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1土曜日
10:00-13:00

〔活動場所〕芳田団地集会所
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕不定期

〔活動場所〕芳田コミュニティハウス
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3土曜日
10:00-13:00

〔活動場所〕芳田コミュニティハウス
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1・3金曜日
10:00-11:00

〔活動場所〕しんぼうの家
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕不定期

〔活動場所〕西方公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第3日曜日
9:30-12:00

〔活動場所〕新保公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕不定期

- ・芳田第1 老人クラブ
- ・当新田あゆみ会
- ・芳田第3 老人クラブ
- ・芳田福寿会
- ・泉田西きずな会
- ・芳田第7 老人クラブ

- ・新保中寿会
- ・当新田むつみ会
- ・芳田第11老人クラブ
- ・新保北きづな会
- ・木村老人クラブ

ふれあい・いきいきサロン
老人クラブ

：岡山市社会福祉協議会南区南事務所
：岡山市老人クラブ連合会事務局

☎086-263-0012
☎086-232-1102

芳明学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



① いきいきサロン・

ふれあい広場当新田西

〔活動場所〕当新田西公会堂

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第4水曜日

10:00-12:00



② 米倉ふれあいサロン

〔活動場所〕米倉公会堂

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

〔活動日時〕第2木曜日

10:00-12:00



③ 西市野田・元気一番

〔活動場所〕西市野田公会堂

〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン

有志のサロン(健康麻雀等)

〔活動日時〕第3水曜日(サロン)

10:00-11:30

第2土曜日(有志のサロン)

13:00-17:00



③ なでしこの会

〔活動場所〕西市野田公会堂

〔活動内容〕有志のサロン

〔活動日時〕第3土曜日

13:30-15:30



④ 芳田ふれあい体操

〔活動場所〕芳田公民館

〔活動内容〕あつ晴れ! もも太郎体操

〔活動日時〕第1木曜日

13:30-15:30



⑤ ほがらか

ワンコインランチ

〔活動場所〕ケアセンターほがらか

〔活動内容〕ワンコインランチ

〔活動日時〕第3木曜日

12:00-13:00

※要予約(前月末迄に)



老人クラブ

- ・当新田西第一老人クラブ
- ・当新田西第二老人クラブ
- ・西市本村老人クラブ
- ・米倉悠遊クラブ

- ・万倍老人クラブ
- ・西市樋守老人クラブ
- ・西市野田老人クラブ

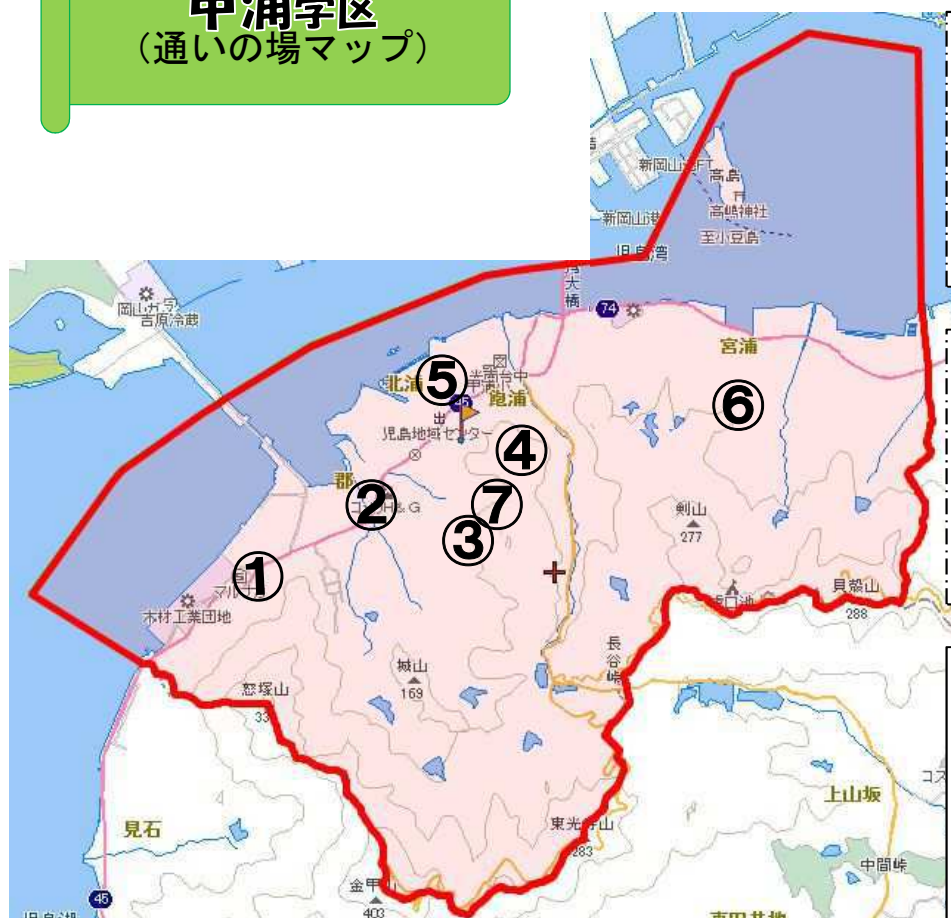
【お問合せ先】

- ふれあい・いきいきサロン
- あつ晴れ! もも太郎体操
- なでしこの会
- ほがらかワンコインランチ
- 老人クラブ

- : 岡山市社会福祉協議会南区南事務所
- : 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所
- : クドウ様
- : イワドウ様
- : 岡山市老人クラブ連合会事務局

- ☎086-263-0012
- ☎086-230-0315
- ☎090-2299-0295
- ☎086-250-0191
- ☎086-232-1102

甲浦学区 (通いの場マップ)



①うらら会

〔活動場所〕シーサイド町内会集会所
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週火曜日
10:00-11:30



②がんばるさくらんぼ会

〔活動場所〕郡公会堂
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週火曜日
13:00-15:15



③南平台町内会 「さくら会」

〔活動場所〕南平台町内会集会所
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕第2木曜日
13:00-15:00



④倅会

〔活動場所〕松光院 修養堂
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
13:30-14:30



⑤フレッシュ さざんか

〔活動場所〕北浦公会堂
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週土曜日
13:30-



⑥光南台もも太郎体操

〔活動場所〕光南台公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
13:00-15:00



⑦たんぽぽ

〔活動場所〕光南台公民館 甲浦分館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週金曜日
13:30-14:30



老人クラブ

- ・飽浦倅会
- ・北浦北寿会
- ・郡第1金陵クラブ
- ・郡第2金陵クラブ
- ・郡第3金陵クラブ
- ・さくら会
- ・グリーン会

【お問合せ先】

あつ晴れ！もも太郎体操 : 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所 ☎086-230-0315
老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局 ☎086-232-1102

※ 上記の団体の参加には一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

小串学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



①あつもも

〔活動場所〕阿津公会堂
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週火曜日
13:30 - 14:30



②もも小串

〔活動場所〕小串コミュニティハウス
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
13:30 - 15:00



③向ふれあいサロン

〔活動場所〕向ふれあい館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
9:30 - 11:00



④おおびきサロン

〔活動場所〕相引集会所
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週金曜日
10:00 - 12:00



⑤こめざきサロン

〔活動場所〕米崎公会堂
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
10:00 - 12:00



老人クラブ

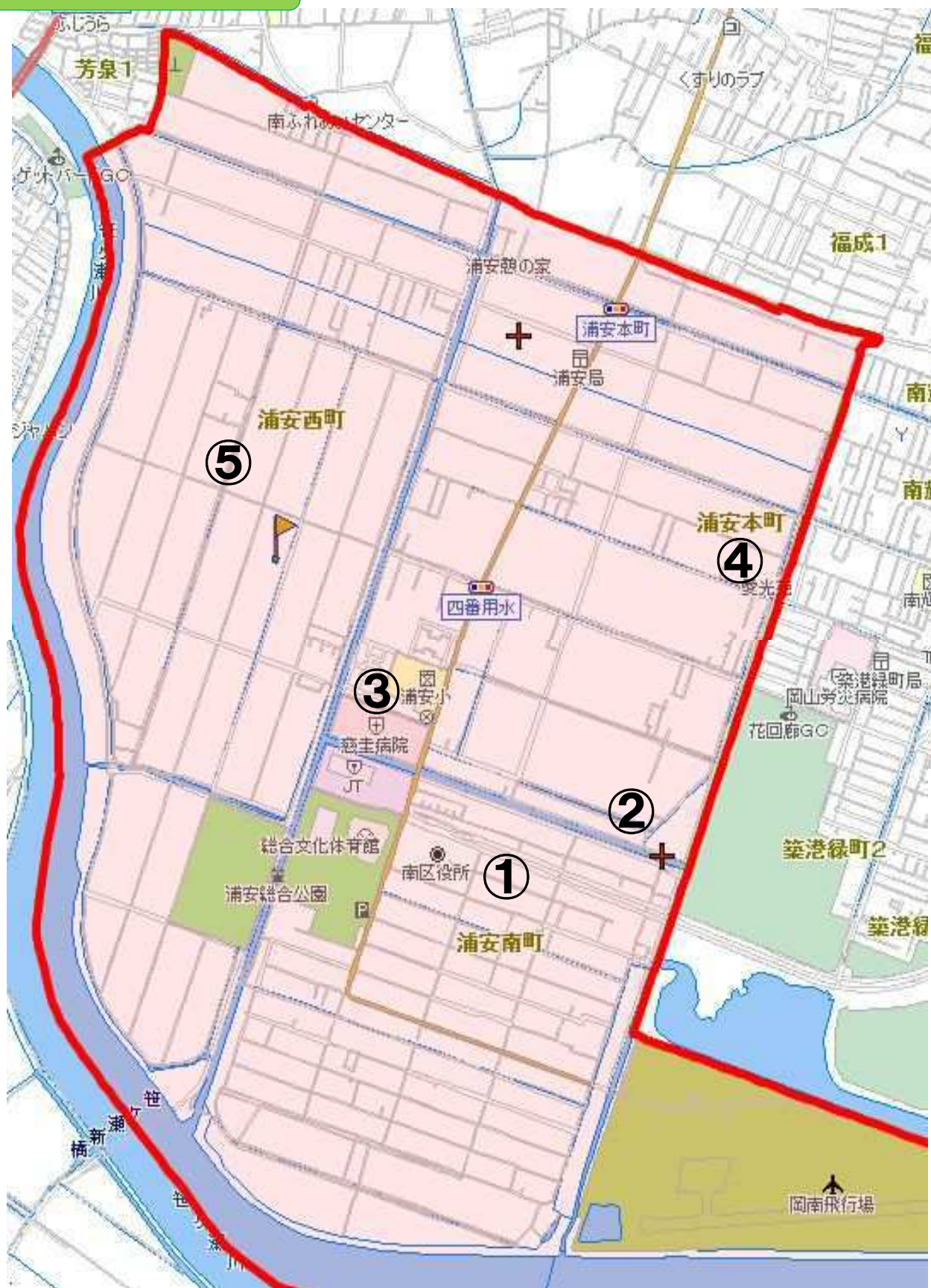
- ・阿津わかやぎ会
- ・小串桃太郎会
- ・小串健寿会

【お問合せ先】

あつ晴れ！もも太郎体操 : 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所 ☎086-230-0315
 老人クラブ : 岡山市老人クラブ連合会事務局 ☎086-232-1102
 ※ 上記の団体の参加には一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。

浦安学区 (通いの場マップ)

平成31年3月版



①阿部池えがおサロン

〔活動場所〕阿部池公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1木曜日
10:00-12:00



②さくら

〔活動場所〕
ケアハウスあじさい地域交流棟
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週金曜日
10:00-12:00



③新浦めだかサロン会

〔活動場所〕浦安コミュニティハウス
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1金曜日
13:30-15:30



③すなみサロン

ポコ・ア・ポコ

〔活動場所〕浦安コミュニティハウス
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第4火曜日
10:00-12:00



④浦安本町

スマイルサロン

〔活動場所〕浦安本町公会堂
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1火曜日
10:00-12:00



④ドレミ♪

〔活動場所〕浦安本町公会堂
〔活動内容〕認知症カフェ
〔活動日時〕第2火曜日
10:00-12:00



⑤浦安西町

いちごサロン

〔活動場所〕浦安西町公民館
〔活動内容〕ふれあい・いきいきサロン
〔活動日時〕第1木曜日
9:30-11:30



⑤いちごサロン

〔活動場所〕浦安西町公民館
〔活動内容〕あつ晴れ！もも太郎体操
〔活動日時〕毎週木曜日
9:30-11:00



老人クラブ

- ・浦安南町年長クラブ
- ・浦安西町年長クラブ
- ・浦安本町年長クラブ

【お問合せ先】

	ふれあい・いきいきサロン	: 岡山市社会福祉協議会南区南事務所	☎086-263-0012
	あつ晴れ！もも太郎体操	: 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所	☎086-230-0315
	認知症カフェ「ドレミ♪」	: 愛光苑在宅介護支援センター	☎086-265-2013
	老人クラブ	: 岡山市老人クラブ連合会事務局	☎086-232-1102

※「」内の団体は、参加に一部条件がございますので、岡山市ふれあい介護予防センターへご連絡ください。