

# 一般介護予防事業等の一覧

区分	事業名	対象者	事業内容	問い合わせ先
通いの場をつくります	介護予防教室	おおむね65歳以上の高齢者等	月1回、主に公民館などで体力の衰えを防ぐ方法、栄養バランス、お口の体操、もの忘れ予防の生活術など、介護予防センターの職員と地域の皆さままで介護予防について学び、実践します。	岡山市ふれあい介護予防センター
	あっ晴れ！もも太郎体操 (健康体操グループの立ち上げ支援)	おおむね65歳以上の高齢者等	町内の集会所や公会堂などの身近な場所で健康体操の立ち上げを支援します。5人以上のグループをつくって、介護予防センターにご連絡していただくと、センター職員が体操のやり方を出張指導します。	岡山市ふれあい介護予防センター
	ふれあいいいきサロン	高齢者・子育て親子など	歩いて行ける身近な場所で、楽しい仲間づくり・居場所づくりの活動の立ち上げ支援をしています。茶話会、レクリエーション、体操、食事など。	岡山市社会福祉協議会
	老人クラブ	60歳以上の方	明るいまるい長寿社会をつくるため、高齢者の知識と経験を生かし、生きがいと健康づくり、社会参加活動などを行っている自主的な組織です。	岡山市老人クラブ連合会
	認知症カフェ	市民	認知症の人とその家族、認知症に関心のある人、認知症に対して不安を抱いている人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。	岡山市高齢者福祉課
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 (サポーターの育成)	市民	「あっ晴れ！もも太郎体操」の活動において、体操の見守り、体力測定のお手伝い、取組団体の立ち上を支援していただける方を育てます。	岡山市ふれあい介護予防センター
	生活・介護サポーター養成講座	市民	地域でどのように助け合い、支え合えば自分らしく暮らし続けることができるのかを「居場所(通いの場)」と「出番(社会参加)」をキーワードにみなさんと一緒に考えていきます。	岡山市ふれあい公社
	認知症サポーター養成講座	市民	地域や職域・学校などで認知症の基礎知識について、またサポーターとして何ができるかなどについて学ぶ講座です。	岡山市地域ケア総合推進センター 岡山市高齢者福祉課
	生涯現役社会づくり事業	60歳以上の方(要登録)	意欲あるシニアが、これまで培った知識や経験を生かし、生涯現役で活躍し続けられるよう、「生涯現役応援センター」を設置し、就労先や地域でのボランティア活動等の紹介をします。	生涯現役応援センター
相談事業	シニアのための健康相談	65歳以上の市民の方で、BMI20以下、または過去半年以内に体重が2kg以上減少した方(予約制)	面接による高齢者の低栄養予防や転倒予防など、健康づくりに関する相談を行っています。	岡山市保健所・保健センター
	アドバイス訪問事業	65歳以上の高齢者	在宅生活に不安をかかえている方に、介護予防センターの職員がご自宅を訪問し、ご本人の状態やご自宅の環境などを考慮した健康づくりのためのアドバイスを行います。	岡山市地域包括支援センター 岡山市ふれあい介護予防センター
その他	出前講座 在宅医療・介護のすすめ	参加予定者が15人以上で、岡山市内の会場・駐車場を確保できるグループ	住み慣れた地域で医療や介護を受けながら、自分らしく生活できる「在宅医療・介護」について、どのようなことが出来るか学ぶ出前講座です。	岡山市地域ケア総合推進センター

# 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2-6-33（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
岡山市ふれあい公社	中区桑野715-2（岡山ふれあいセンター内）	(086) 274-5151	(086) 274-5100
岡山市社会福祉協議会	北区鹿田町一丁目1-1（保健福祉会館内）	(086) 222-8619	(086) 222-8621
生涯現役応援センター	北区鹿田町一丁目1-1（保健福祉会館内）	(086) 222-8619	(086) 222-8621
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) 201-7202
北区北地域包括支援センター	北区谷万成2-6-33（北ふれあいセンター内）	(086) 251-6523	(086) 251-6524
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
東区地域包括支援センター	東区西大寺中2-16-33（西大寺ふれあいセンター内）	(086) 944-1866	(086) 944-1803
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
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
岡山市保健所・保健センター			
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) 803-1868
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
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
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
岡山市地域ケア総合推進センター	北区北長瀬表町三丁目20-1	(086) 242-3135	(086) 245-4711

楽しく元気に集まれば

心も体も健康長寿！

参加  
無料

申込  
不要

2019  
年度

# 介護予防教室

## 運動

### みんなで体操



ストレッチ体操等、イスに座ってできる体操が中心です。からだの衰えを感じ始めた方、まだまだ衰えたくない方、一緒に運動をしてみませんか？

おおむね65歳以上の  
岡山市民が対象

こんにちは！岡山市ふれあい介護予防センターです！  
私たちは、看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士・介護福祉士・健康運動指導士の資格をもつ専門職です。岡山市民の健康寿命を延ばすために、市内38か所で「介護予防教室」を行っています。健康づくりのヒントをお伝えして元気に暮らす応援をさせていただいています。

ぜひ一度、会場にお越しください。お会いできるのを楽しみにお待ちしております！



## 食事

### 管理栄養士に栄養相談



元気であるための食事のポイントやおいしく食べられるお口づくりについて、おうちでも取り組める内容をお伝えします！

## こころ（交流）

### 楽しく脳トレ中



初めてでも、おひとりでも、男性でも楽しく参加できます。脳トレやレクリエーション等で楽しい時間を過ごしましょう！

## 参加者の声

- 一人ではなかなかできない運動も、みんなと取り組めばしっかり体も動きます。
- お口の体操を続けると、ムセが少なくなって美味しく食べられるようになりました。
- 閉じこもりがちでしたが、教室に参加しておしゃべりできる友人ができました。

年間参加者は  
約2万人！

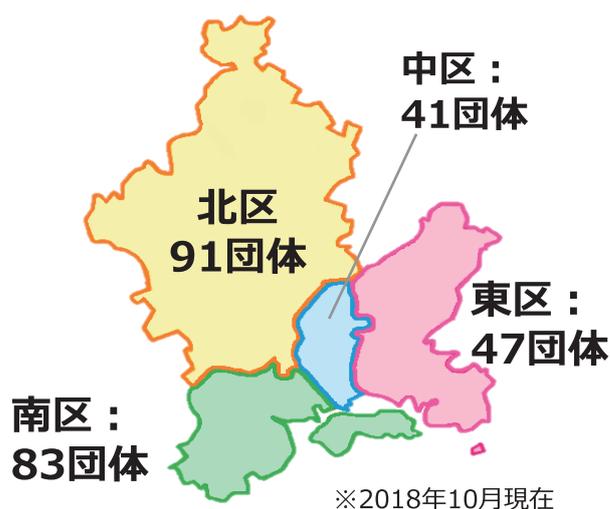
● お住まいの教室の日程や問い合わせ先は裏面をご覧ください。



# 明日の自分をもっと元気に！

# あっ 晴れ！ もも 太郎体操

## 岡山市内で広がっています！



2013年にスタートした

あっ晴れ！もも太郎体操。

現在では岡山市内で**約260団体**

**約3500人**の皆様が取り組まれています。

家から歩いて行ける距離に

『**体操のできる通いの場**』を

つくりませんか？

### あっ晴れ！もも太郎体操に取り組まれている団体の声



#### 集うことでコミュニケーションの場に！

体操は家ではなかなか出来ない所以大家と一緒にしています。ここに来たらみんなと話ができるため、体操をきっかけに集うことで元気になり、コミュニケーションも深まっています。

#### 体操後のおしゃべりも楽しみの時間！

最高齢は96歳！1人暮らしの多い山間部でも、町内のみんなが仲良く元気に生活できるように取り組みを開始しました。体操の後には茶話会を行い、おしゃべりや地域の情報交換を行っています。



# あっ晴れ！ もも太郎体操



あっ晴れ！もも太郎体操は、  
ストレッチ体操、お口の体操、筋力  
トレーニングの3つを組み合わせた  
体操です。イスに座り、DVDを見な  
がら誰でも行うことができます。

また、地域の人と毎週集まること  
で地域のつながりを作る  
きっかけにもなっています。



\* DVD

## ① 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

### <全身>



### <太ももの後ろ>



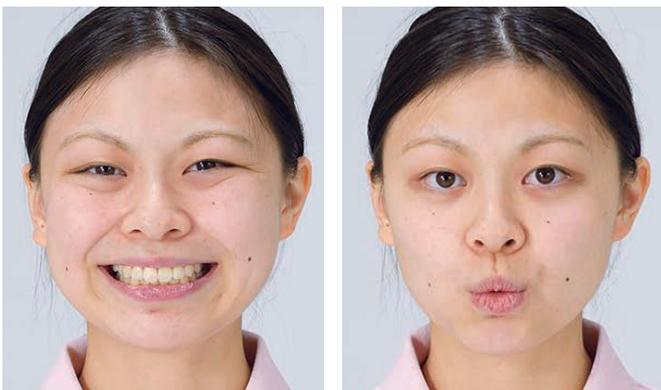
## ② お口の体操 (全5種)

### 【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

### <唇の体操>

ムセの予防



## ③ 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

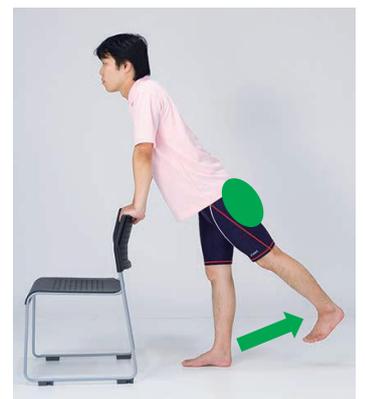
### <太ももの前側>

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

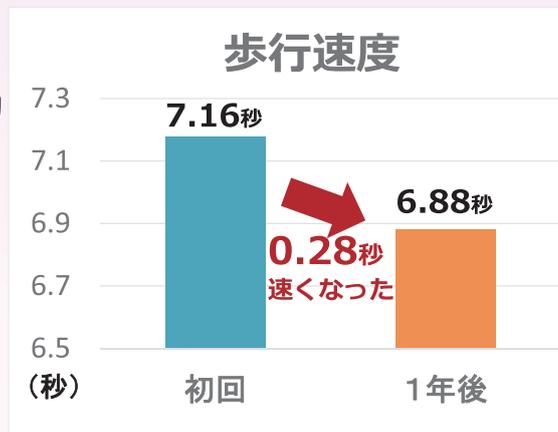
あっ晴れ！もも太郎体操では、自身の健康状態を確認するため、体力測定（体の柔軟性・歩く力）とアンケート（基本チェックリスト）を行っています。その結果、以下のような効果がでています！

## 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繋がります。

### 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、おいしく、バランス良く食事をとることに繋がります。

### 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】



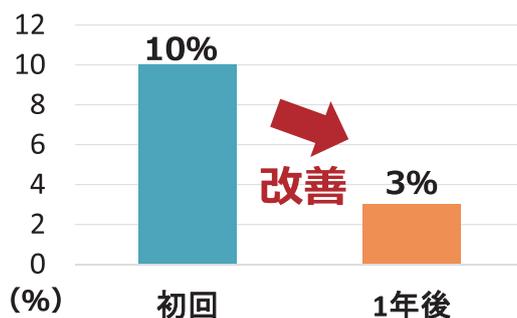
## 効果3 “物忘れ”の減少

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、認知症予防に繋がります。

### 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、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



# あっ晴れ！もも太郎体操を始めるには

お近くの介護予防センターへ  
お電話ください。

介護予防センター職員が、  
4回の体操講習に伺います。

講習修了時に  
DVDをお渡しします。

## 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イスがある
- ・DVDが視聴できる設備がある  
※準備できない団体はご相談ください。

## 体操を始めたあとは **無料**

活動継続の支援として年2回、介護予防に関する講話や実技の出前講習を実施します。

※最初の2年間は体力測定1回と出前講習1回

【出前講習の例】

- ・認知症予防のお話
- ・腰痛予防のお話
- ・減塩のお話
- ・生活習慣病のお話
- ・誤嚥性肺炎予防のお話
- ・タオル体操



## 説明にお伺いします **無料**

「体操を体験してみたい」、「もっと詳しい説明を聞きたい」  
などの場合、お気軽に介護予防センターへご連絡ください。

問い合わせ先 岡山市ふれあい介護予防センター

受付時間 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

Facebookで  
情報配信中！



いいね！ お願いします

岡山市ふれあい介護予防センター  
フェイスブック

検索



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！

体を動かすことが  
増えた！

ご近所の方と  
会う機会が増えた

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」と思っていただけのように、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】

社協職員がサポートします

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。



## 【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



つながりづくり・あいさつ・ふれあいの場



見守り

気になる人の訪問・声かけ・見守り会議



生活支援

買い物や病院の送迎・ゴミ出し・ちょっとした手伝い



# ♥ 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いただくことが大切です。

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 岡山市保険福祉会館 7 階

電話:086-225-4051 FAX:086-222-8621 E-mail:sya-s@mx32.tiki.ne.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	〒700-0846	北区鹿田町一丁目 1-1	086-225-4051	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	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



# 老人クラブへ入りませんか

老人クラブ会員になると  
どんないいことがありますか？



## ① 地域に新しい仲間ができる

- ❖ 老人クラブに加入すると、地域の同世代と仲間づくりができます。
- ❖ 地域の各世代との交流ができて、多くの親しい関係が生まれます。
- ❖ 老人クラブ活動と交流によって、連帯感が深まります。

## ② 健康の保持・増進になる

- ❖ 老人クラブ活動へ参加すれば、閉じこもりの防止、健康の保持・増進につながります。
- ❖ 各種のシニアスポーツなどへの参加を通して、健康の保持・増進になります。

## ③ 知識や経験を生かし、新しい能力の発揮ができる

- ❖ これまでの生活や仕事、趣味などの知識や経験を生かす機会が増えます。
- ❖ 老人クラブ活動への参加を通して、新しい学習や能力を生かす機会が増えます。
- ❖ 地域の伝承文化を世代交流などにより若い人達に伝えることができます。

## ④ 社会活動への参画と貢献ができる

- ❖ 「花のあるまち、ゴミのないまち」運動やリサイクル運動などを通して、地域環境の保全や美化、緑化など、住みよい環境づくりに参画・貢献できます。
- ❖ ボランティア活動などへの参加を通して、地域福祉の担い手として一翼を担うと共に、地域の福祉と保健・医療サービスの充実についても働きかける推進役となります。

## ⑤ 心の安らぎ、充実感が得られる

- ❖ 地域に多くの仲間ができることで、孤独感がなくなります。
- ❖ 仲間との交流は、日常生活に必要な情報交換に役立ちます。

一般社団法人 岡山市老人クラブ連合会  
(愛称：桃太郎シニア岡山)  
岡山市北区鹿田町一丁目1番1号岡山市保健福祉会館内  
☎ (086) 232-1102

岡山市内で開催されている認知症カフェ一覧(平成31年3月時点)

福祉区	中学校区	名称	開催日	時間	開催場所	内容	参加料	事前申込	運営者名	運営者連絡先	特徴
中央	岡山中央	済生会なでしこ	第1・3金曜日	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	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。
	桑田	光生クローバー	①第2水曜日 ②第4火曜日	①11:00-13:00 ②13:00-15:00	光生病院 西館1階地域交流スペース (岡山市北区厚生町三丁目8-35)	語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談	無料	不要	社会医療法人光生病院	086-222-6806	おかやまオレンジカフェ
	御南	ほんのり	毎週水曜日	10:00-14:00	自宅 (岡山市北区下中野710-116)	語り合い、おしゃべり ・手芸、工芸などの手作業	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。
	御南	lmaカフェ (いまカフェ)	第1月曜日	15:00-16:00	創心會今地域リハビリセンター 2階 (岡山市北区今三丁目25-22)	語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談	無料	要	株式会社創心會	086-242-4100	専門職がそれぞれの立場から認知症予防をレクチャーします。
	吉備	オレンジサロン	①第2土曜日 ②第3金曜日	10:00-14:00	①住吉公会堂 (岡山市北区播川184) ②元気ひろばバルク *わたなべ生鮮館庭瀬店西隣 (岡山市北区平野912-1)	語り合い、おしゃべり ・ゲーム、脳トレ	①500円 ②300円	不要	認知症サポートリーダー	086-293-7939 (ゴトウ)	おしゃべりを楽しみたい方、誰でも参加できます。
	吉備	きび庭瀬カフェ	第1水曜日 第3月曜日	10:00-12:00	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	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。
北	京山	地域交流カフェ こだま	第3土曜日	13:00-15:00	こだまの杜 *万成病院前古民家 (岡山市北区谷万成1-6-5)	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	100円	不要	特定医療法人万成病院	086-252-2261 (石丸・森安)	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。
	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8-2)	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	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、地域の方々へ何か恩返しを！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。
	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、ゲーム ・専門職による個別相談	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？
	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 ・軽運動、体操、ドッグセラピー ・専門職による個別相談	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
	高松	カフェ緑の樹	第2・4木曜日	13:30-15:30	スカイビュー館山 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	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。
	建部	ふくふくカフェ	第3土曜日	9:00-11:00	葵の園・岡山福渡 1階デイケア (岡山市北区建部町福渡408-1)	語り合い、おしゃべり ・レクリエーション ・専門職による個別相談	200円	不要	認知症サポーター	086-722-3000 (アラウチ)	お茶とお菓子で何気ない会話を楽しみましょう。
中	東山	オレンジカフェひらい	第3土曜日	11:00-13:00	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	100円	要	平井学区地域づくり会議	086-273-9112 (ナンバ)	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。
	東山	虹のカフェ	第3日曜日	13:30-15:30	岡山医療生活協同組合 (岡山市中区赤坂本町2-20)	語り合い、おしゃべり ・専門職による個別相談	200円	不要	岡山医療生活協同組合	086-271-7880	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。

岡山市内で開催されている認知症カフェ一覧(平成31年3月時点)

福祉区	中学校区	名称	開催日	時間	開催場所	内容	参加料	事前申込	運営者名	運営者連絡先	特徴
中	操南	おれんじ花カフェ	第1・3土曜日	13:00-15:00	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 軽運動、体操、歌 手芸・工作など手作業	500円	要	NPO法人まちづかい塾	090-3177-2223 (フジモト)	最近認知気味かなと気になる方、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♪
	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	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♪ アットホームな空間です。
	富山	オレンジカフェ 「青春」	第4月曜日	10:00-12:00 13:30-15:30 空き状況による	富山公民館 (岡山市中区福泊246-1)	語り合い、おしゃべり 体操、歌 認知症に関するミニ講話	200円	不要	認知症サポートリーダー富山会	086-276-5332 (フクモリ)	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歩は、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、ホッと息できる場に育てていきましょう。
	竜操	おひさま	第3日曜日	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 専門職による個別相談	200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。
	高島	ぼかぼか	第2月曜日 第4木曜日	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	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
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	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。
	西大寺	フラットカフェ はなみずきプラス	第3日曜日	13:00-15:00	デイサービスセンターはなみずき (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	200円	不要	デイサービスセンターはなみずき (株式会社ウエル・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。
	西大寺	ゆうゆう(友結)	第1木曜日 第3土曜日	13:30-15:30	結びの社ホーム 健康生きがいホール (岡山市東区西大寺浜448)	語り合い、おしゃべり 健康体操、レクレーション 専門職による個別相談	100円	不要	三世代交流センター結びの社 (社会福祉法人旭川荘)	086-942-2030	おかやまオレンジカフェ
	山南	カフェ山南	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	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。
	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	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。
	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	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。
西	妹尾	キャンナス	第2・4火曜日	10:00-15:00	中国銀行妹尾支店東/ わたなべ生鮮館妹尾店テナント並び (岡山市南区妹尾869-3)	語り合い、おしゃべり 専門職による個別相談	200円	不要	訪問看護ステーション絆 (株式会社ハートナース)	086-250-0441	おかやまオレンジカフェ
	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 個別相談	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。
	灘崎	オレンヂモーニングカフェグッド	第2月曜日	9:30-12:00	追川コミュニティハウス (岡山市南区追川1088)	語り合い、おしゃべり 認知症講座等 個別相談	300円	不要	追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。
南	芳泉	ドレミ♪	①第2火曜日 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	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

※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

～「居場所」と「出番」～

みなさんの力を地域で発揮しませんか



測定方法を勉強中



健康づくりについて学びます



あっ晴れ！もも太郎体操  
体験中!!

**対象**

介護予防や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20名程度

※体操取組団体数 277団体  
当講座修了生 122名  
(2019年3月末)

開催会場	開催期間(週1回)	時間	申込み締切
岡山市立市民病院	9/27 (金) ~ 10/18 (金)	14-16	8/30 (金)
瀬戸公民館	10/4 (金) ~ 10/25 (金)	10-12	9/6 (金)
ウェルポートなださき	10/9 (水) ~ 10/30 (水)	10-12	9/11 (水)

介護予防やサポーター活動に興味のある方、

あっ晴れ！もも太郎体操サポーターとして、

一緒に活動をはじめませんか？

## 講座内容

※3回以上の受講で修了証発行予定

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	地域活動について/口腔体操の注意点
3回目	地域でのサポーター活動の実際/筋力トレーニングの注意点
4回目	サポーターの活動支援/体力測定 of 注意点/修了証授与

### ～講座修了後の活動例（2018年実績）～

※取組団体の活動見学があります。



**あっ晴れ！もも太郎体操に関するイベントの手伝い**  
毎年開催される交流会などのイベントで受付等をしていただきます。2018年度は、全体のイベントと地区別でのイベントを計4回開催しました。

#### 体力測定の手伝い

長座体前屈、TUG（3メートル歩行）、お口の機能測定などのお手伝いをさせていただきます。



#### 体操の見守り支援

実際に、あっ晴れ！もも太郎体操に取り組んでいる団体の活動場所へ行き、体操をされている方の見守りをさせていただきます。

### 申し込み方法・注意事項

別紙の申込み用紙に、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、申込み用紙を切り取り、来館、FAXまたは郵送で別紙の申込み・問い合わせ先へお申込みください。

- FAXでお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2、3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、別紙の申込み・問い合わせ先まで電話にてお問い合わせください。
- 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、申込み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。
- 受講を申込みいただく際の個人情報、講座運営上必要な資料作成（名簿、名札等）、連絡、利用統計、講座の案内に利用させていただきます。

申込み・問い合わせ先については、別紙をご覧ください。

受講料  
無料あなたの地域デビューを**サポート**する!!

## 生活支援サポーター養成講座



「生活支援サポーター」ってなに？

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！  
その思いを支えるのが、「生活支援サポーター」です。

どんな内容の講座なの？

今後の高齢化社会について学び、また様々な地域づくりの事例を通して、  
地域でどのように助け合い、支え合えば「自分らしく暮らし」続けること  
ができるのかを、「居場所(通いの場)」と「出番(社会参加)」をキー  
ワードに皆さんと一緒に考え、活動企画書を作成します。



会場	第1回	第2回	第3回	第4回	時間	定員	締切必着
妹尾公民館	8/29(木)	9/3(火)	9/10(火)	9/17(火)	13:30-16:00	30名	8/19(月)
御南西公民館	10/7(月)	10/21(月)	10/28(月)	11/4(月・祝)	9:30-12:00	30名	9/27(金)
上道公民館	10/17(木)	10/24(木)	11/7(木)	11/14(木)	13:30-16:00	30名	10/7(月)
高島公民館	11/4(月・祝)	11/11(月)	11/18(月)	11/25(月)	13:30-16:00	30名	10/25(金)
足守公民館	11/5(火)	11/8(金)	11/29(金)	12/13(金)	13:30-16:00	30名	10/26(土)
芳田公民館	11/29(金)	12/6(金)	12/13(金)	12/20(金)	13:30-16:00	30名	11/19(火)

※3回以上参加された方には修了証を発行します

## 対象

- ・住み慣れた地域になにか貢献したいと思っている方
- ・地域の担い手として取り組みたいと思っている方
- ・自分が暮らす地域を元気にしたいと思っている方

## 受講生の声



- ★身近なところの取り組みや今後の方向など聞いて楽しかった。取り組みの計画に必要なことが具体的に  
見える企画書が、とても参考になります。
- ★予想していたより内容が豊富だった。  
一緒に学んだ仲間がたくさんいることが嬉しい。

キーワードは  
「居場所」と  
「出番」

講座受講後の「地域デビュー」の形はさまざまです。  
あなたもサポーターになって、安心して暮らせる  
地域づくりのために、力を発揮してみませんか？



# プログラム

第1回	<b>「なぜ、サポーターが必要なの？ ～高齢者をとりまく現状とその課題～」</b> 超高齢社会の現状を全国や岡山市のデータから理解し、生活支援サポーターの役割や必要性、意義を学びます。
第2回	<b>「活動するために知っておきたい知識」</b> ①地域包括支援センターの役割、業務について学びます。 ②介護予防とは何か。介護予防センターの事業や取り組みを学びます。 地域づくりに関わる事業「あっ晴れ！もも太郎体操」をやってみましょう。
第3回	<b>「活動のイメージをつかむ ～自分のこと・地域のことを見つめ直す～」</b> さまざまな活動のきっかけについて学びながら活動のイメージをつかみます。 自分と地域の診断を通じて、活動に向けた準備を行います。
第4回	<b>「サポーターとしての一步を踏み出そう ～自分の活動をすすめるための道筋を作ってみる～」</b> 活動の場や支援してくれる団体の取り組みを理解した上で、サポーターとしての一步を踏み出すために活動の企画を作ってみましょう。

## 問い合わせ先

来館またはハガキ、FAX、Eメールで、希望会場・氏名(ふりがな)・年齢・郵便番号・住所・電話番号・中学校区を記入し、下記までお申し込みください。

岡山ふれあいセンター	〒702-8002 岡山市中区桑野715-2	電話:086-274-5151 FAX:086-274-5100	o-kouza @mx.okayama-fureai.or.jp
西大寺ふれあいセンター	〒704-8116 岡山市東区西大寺中2-16-33	電話:086-944-1800 FAX:086-944-1801	s-kouza @mx.okayama-fureai.or.jp
北ふれあいセンター	〒700-0071 岡山市北区谷万成2-6-33	電話:086-251-6500 FAX:086-251-6501	k-kouza @mx.okayama-fureai.or.jp
西ふれあいセンター	〒701-0205 岡山市南区妹尾880-1	電話:086-281-9611 FAX:086-281-9612	n-kouza @mx.okayama-fureai.or.jp
南ふれあいセンター	〒702-8021 岡山市南区福田690-1	電話:086-261-7001 FAX:086-261-7025	m-kouza @mx.okayama-fureai.or.jp

※応募者多数の場合は抽選(岡山市民優先)となります。  
 ※FAX及びEメールでお申込みいただいた場合、折り返し、受信した旨を連絡いたします。  
 ※講座の受講可否については、各講座の締切後、ハガキに内容を記載し、全員に郵送いたします。

----- 講座申込書 (FAXや来館でのお申し込みにご使用ください) -----

## 生活支援サポーター養成講座

希望会場	妹尾公民館	高島公民館	
	御南西公民館	芳田公民館	
	上道公民館	足守公民館	
(ふりがな)		年齢	学区 (中学校区)
氏 名			
住 所		地域での活動に○をしてください。 町内会・民生委員・栄養改善委員 愛育委員・婦人会・社会福祉協議会 その他 ( )	
電話番号	( ) -		

※参加希望会場に○をしてください。

# 認知症サポーター養成講座

～認知症について知ろう！学ぼう！～

## ☆「認知症サポーター養成講座」って何ですか??

『認知症サポーター養成講座』は、認知症を正しく理解し、認知症の人への接し方や支援の方法を学ぶ講座です。受講修了者は『認知症サポーター』になっていただきます。

※本講座は認知症の介護方法を学ぶための  
ものではありませんのでご注意ください。

☆サポーターの証  
オレンジリング☆



## ☆「認知症サポーター」ってなんですか?何をするんですか??

何か特別なことをする人ではありません。認知症のことを正しく理解して偏見を持たず、認知症の人やその家族を暖かく見守る方のことです。

実際に認知症の人が困っている場面で、出来る範囲の支援をしたり、講座の内容を友人や家族に伝えたりすることで、認知症の知識を広めていただけたらと思います。

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、日本全国で展開されている、『認知症サポーター養成講座』を地域ケア総合推進センターで開催します!!

☺ 皆様お誘いあわせの上、ぜひ一緒に学びましょう ☺

- 日 程 : ① 2019年4月15日(月)  
② 2019年5月20日(月)  
③ 2019年6月17日(月)  
④ 2019年7月8日(月)  
⑤ 2019年8月19日(月)  
⑥ 2019年9月9日(月)

時 間 : 14:00 ~ 15:30

場 所 : 岡山市地域ケア総合推進センター 多目的ホール

岡山市北区北長瀬表町三丁目20-1(岡山市立市民病院1階)

参加費 : 無料 申込み : 不要

内 容 : ・認知症とはどんな病気?  
・認知症の方との接し方  
・認知症の予防について など

講座内容は同じです。  
ご都合のよい日程に  
お越しください。



【問合せ先】

岡山市地域ケア総合推進センター  
電話 : (086)242-3135

※受講者全員に認知症サポーターの証、オレンジリングを進呈します。

# 認知症サポーター養成講座

～認知症について知ろう！学ぼう！～

## ☆「認知症サポーター養成講座」って何ですか??

『認知症サポーター養成講座』は、認知症を正しく理解し、認知症の人への接し方や支援の方法を学ぶ講座です。受講修了者は『認知症サポーター』になっていただきます。

※本講座は認知症の介護方法を学ぶための  
ものではありませんのでご注意ください。

☆サポーターの証  
オレンジリング☆



## ☆「認知症サポーター」ってなんですか?何をするんですか??

何か特別なことをする人ではありません。認知症のことを正しく理解して偏見を持たず、認知症の人やその家族を暖かく見守る方のことです。

実際に認知症の人が困っている場面で、出来る範囲の支援をしたり、講座の内容を友人や家族に伝えたりすることで、認知症の知識を広めていただけたらと思います。

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、日本全国で展開されている、『認知症サポーター養成講座』を地域ケア総合推進センターで開催します!!

☺ 皆様お誘いあわせの上、ぜひ一緒に学びましょう ☺

- 日 程 : ① 2019年 10月 21日 (月)  
② 2019年 11月 18日 (月)  
③ 2019年 12月 16日 (月)  
④ 2020年 1月 20日 (月)  
⑤ 2020年 2月 17日 (月)  
⑥ 2020年 3月 16日 (月)

時 間 : 14:00 ~ 15:30

場 所 : 岡山市地域ケア総合推進センター 多目的ホール

岡山市北区北長瀬表町三丁目 20-1 (岡山市立市民病院 1階)

参加費 : 無料 申込み : 不要

内 容 : ・認知症とはどんな病気?  
・認知症の方との接し方  
・認知症の予防について など

講座内容は同じです。  
ご都合のよい日程に  
お越しください。



【問合せ先】

岡山市地域ケア総合推進センター  
電話 : (086)242-3135

※受講者全員に認知症サポーターの証、オレンジリングを進呈します。

# 認知症サポーター養成講座

～認知症について知ろう！学ぼう！～

## ☆認知症サポーター養成講座って何ですか？

「認知症」について、正しい知識を得ていただき、認知症の人やその家族を支える『認知症サポーター』になっていただくための勉強会（講座）です。

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、日本全国で展開されている『認知症サポーター養成講座』を岡山ふれあいセンターで開催します！！



## ☆認知症サポーターってなんですか？何をするんですか？

何か特別なことをする人ではありません。認知症のことを正しく理解して偏見を持たず、認知症の人やその家族を暖かく見守る方のことです。

実際に認知症の人が困っている場面で、出来る範囲の支援をしていただいたり、講座の内容を友人や家族に伝えていただいたりして、認知症の知識を広めていただけたらと思います。

☺ 皆様お誘いあわせの上、ぜひ一緒に学びませんか？ ☺

- 日時：① 2019年 4月12日（金）14：00～15：30  
② 2019年 6月14日（金）14：00～15：30  
③ 2019年 8月 9日（金）14：00～15：30  
④ 2019年10月11日（金）14：00～15：30  
⑤ 2019年12月13日（金）14：00～15：30  
⑥ 2020年 2月14日（金）14：00～15：30

場所：岡山ふれあいセンター 2階世代間交流室  
岡山市中区桑野715-2

参加費：無料

定員：各回20名（先着）

申込み：受講希望日の3日前までにお申し込みください。

特に連絡がなければ、受講決定されたものとみなします。

内容：・認知症とはどんな病気？  
・認知症の方との接し方  
・認知症の予防について など

※受講者全員に認知症サポーターの証、オレンジリングを進呈します。

講座内容は同じです。  
ご都合のよい日程に  
お越しください。



働きたい

ボランティア

社会参加

生きがい

自分探し

シニアのみなさまを応援します!

# 生涯現役応援センター

まだまだこれから

お役に立ちますよ

## ご相談例

- ≡ 知識・経験を役立てたい  
(収入も少しはほしい)
- ≡ 働きたいが自分に合う仕事が見つからない
- ≡ ボランティアとして地域などで活動したい

対象: おおむね60歳以上の方で活躍の場やお仕事をお探しの方

## ≫ 生涯現役応援センターご利用のイメージ

シニアのみなさま



生涯現役応援センター



登録事業所



- ① 面談・登録
- ② 活動提案
- ③ 仲介

仲介

マッチング (橋渡し)

民間企業、高齢者施設、児童施設、地域活動、ボランティア、NPO団体など

\\ さあ、一歩踏み出しましょう。まずはお電話を! //

☎086-222-8619 平日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

相談無料

予約優先

# シニアの元気でまちを輝かせよう!

## 活動事例(仕事)

### 民間企業



>>外国人技能実習生の生活指導  
頼りにされるとやりがいがあり、  
気持ちが若返ります。

### 民間団体



>>公園の清掃  
週3日ほど季節を感じながら  
程よいペースで働いています。

### 牧場



>>牧場で動物のお世話  
早朝に3時間働き、時間を有効に  
使え、仕事と趣味を両立できます。

## 活動事例(ボランティア)

### 高齢者施設



>>庭木の剪定  
定期的な活動のおかげで生活  
リズムを保っています。

### 保育園



>>子どもとのふれあい  
活動は月1回ですが、次は何を  
しようかと考えるのが楽しみです。

### 子育てサロン



>>子どもの見守り・交流  
子どもの笑顔に癒され、元気を  
もらいます。

## 生涯現役応援センター

〒700-0913 岡山市北区大供二丁目4-25(ひまわり福祉会館1階)

電話 086-222-8619 FAX 086-238-7757

Eメール geneki@okayamashi-shakyo.or.jp

ご利用時間 平日 9:00~17:00(年末年始を除く)

詳しくは...

 社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会

※この事業は岡山市社会福祉協議会が岡山市から委託を受けて実施しています。



# シニアのための健康相談

要予約

無料



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。健康長寿で快適なシニアライフを過ごすため、ご利用ください。

## 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を行います。

## 日時・会場

※要予約

広報紙「市民のひろばおかやま」に掲載しています。各保健センターにお尋ねください。

## 料金

無料

## 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

### ① BMI\*20以下の方

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
170cm	約55kg以下

\* BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

### ② 過去半年以内の体重が2kg以上減少した方

## 持参品

- 健康診査の結果（お持ちの方）



岡山市保健所健康づくり課 (電話 086-803-1263)

# からだの悩み事を早めに相談しませんか？ 各専門職が訪問してアドバイスします！

2019年度

## ア ド バ イ ス 訪 問

### お悩みケース1

ここ最近、病気というわけ  
ではないのにどんどん痩せた。  
どんな物を食べたらいいのかな？



**管理栄養士**があなたの食事内容を  
チェックして、効率の良い栄養の  
摂り方などの要点をアドバイスし  
ます。

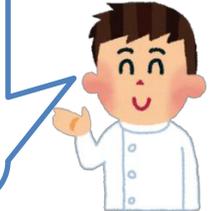


### お悩みケース2

足腰が弱ってしまい、歩くとき  
に危ないと感じる事が増えてきた。  
このまま閉じこもりにならないか  
心配。



**リハビリ専門職**が体の状態をみて、  
その方に合った杖などの調整、自宅  
でできる運動などを紹介。  
また、介護予防教室などのご紹介す  
ることもあります。



### お悩みケース3

噛みにくさや飲み込みにくさから  
食事に時間がかかるようになって  
しまった！



**歯科衛生士**がご本人に合ったお手  
入れ方法や口腔体操などをアドバ  
イスします。



その他にも。。。 **看護師**が健康管理についてのアドバイスや  
**介護福祉士**がケア用品の使い方や選ぶポイント紹介、  
**健康運動指導士**がお家でできる簡単体操などの指導をすることもできます！



対象者…専門職に相談する機会がない岡山市在住の65歳以上の方（要支援・事業対象者を含む）  
回数…1名につき、3回を上限として実施。  
相談料… 無料

相談したいなと思ったら、最寄りのセンターへお電話ください！

#### 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・介護のすすめ

『住み慣れた地域で暮らし続けるために』

住み慣れた地域で医療や介護を受けながら、自分らしく生活できる「在宅医療・介護」について、どのようなことが出来るか、みんなで一緒に学んでみませんか？

## 内 容

- ★ かかりつけ医の役割
- ★ 在宅医療・介護でここまでできる
- ★ もしものために ～話し合い つたえておこう 事前ケア計画～  
岡山市版 ACP（アドバンス・ケア・プランニング）のすすめ 等

## 講 師

- ★ 岡山市 医療政策推進課 職員
- ★ 「在宅医療・介護語り隊」  
地域の医師・看護師・薬剤師・介護支援専門員など医療・介護の専門職 等

## 時 間

- ★ 60分程度（相談に応じます）

## 開 催 日

- ★ 原則：平日 9：30 ～ 16：30

## 対 象

- ★ 参加予定者が15人以上で、岡山市内の会場・駐車場を確保できるグループ

## 申 込 み

- ★ FAX（裏面申込書）にて希望日の1ヵ月前までにお申込みください

## 費 用

- ★ 無料です（謝礼不要）

【申込み・問い合わせ先】

岡山市 保健福祉局 保健福祉部  
医療政策推進課 地域ケア総合推進センター  
TEL: (086) 242-3135



岡山市医療政策推進課  
地域ケア総合推進センター 宛  
(FAX086-245-4711)

開催希望申込書  
(FAX用)

「在宅医療・介護のすすめ 出前講座」 申込書

申込日： 年 月 日	記入者：	
団体名		
連絡先	住所： TEL： (      -      -      )	
担当者	氏名：	
予定参加者数	名 (15名以上から受付)	
開催会場	会場（施設）名： 部 屋 名： 住 所：	
希望日時	第1希望日	第2希望日
	年 月 日 ( ) : ~ :	年 月 日 ( ) : ~ :
準備できる物品	依頼側で準備可能な物品について <input checked="" type="checkbox"/> をしてください <input type="checkbox"/> スクリーン <input type="checkbox"/> マイク <input type="checkbox"/> プロジェクター	
備考		

<お願い>

- 1 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、宗教又は営利を目的とした集会等や出前講座の趣旨に沿わない集会等では、実施できません。
- 2 会場及び駐車場の確保・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。
- 3 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。