



とみやま学区

令和6年度版

シニアらいふ 情報



令和6年6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ターリーダー富山会)	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利用ください。



裏面は富山学区の情報です



令和6年 みんなと手を取り合っ 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

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 海吉お茶のみ会

<活動>ふれあい・いきいきサロン
毎月第3火曜日
10:00~12:00

☀️ 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・3火曜日 10:30~12:00

池の内公会堂 (池の内町内会)

<体操と例会>

サロン 池の内いきいきサロン

<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「絆会」

毎月第2水曜日 10:00~12:00

☀️ 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水曜日
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3木曜日
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 10:00~11:00

富山公民館 (福泊町内会)

<老人クラブ>
福泊かほちゃ会

<活動>奉仕活動
絆を深めるための定期的活動
三世交代会
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
遊園地の清掃奉仕活動
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
10:00~11:30

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)

サロン 川東あっぱれニコニコサロン

<活動>あっ晴れ!もも太郎体操とサロン
毎週月曜日 (第3日曜日の翌日は除く)
10:00~12:00

☀️ 体操

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>
福泊かほちゃ会

<活動>奉仕活動
絆を深めるための定期的活動
三世交代会
啓蒙のための講習会

両備海吉サニー団地集会所 (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

活動地区や活動場所です

あっ晴れ!もも太郎体操

サロン

老人クラブ

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 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、ベッド、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も利用可能
グループホーム 心のみ	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5までの介護認定を受けた方、医師より認知症の診断を受けた方、岡山市に住所を有している方が対象
小規模多機能ホーム てんと虫 海吉	海吉1537-4	086-274-8400	小規模多機能型居宅介護施設 サービス付き高齢者向け住宅	通所、泊り、訪問 平屋造りで明るく開放的な環境でプライベートも守られた個室	要支援1~要介護5の介護認定を受けた方が対象
金光薬品 岡山山崎店内 ウエルカフェ	山崎25-3	086-274-8100	ドラッグストア・調剤薬局	からだ測定会(毎月第3木曜日10:00~12:30)体組成(体脂肪・骨量・筋肉量など)の測定、血圧測定、握力測定	※特に規定なし(健康が気になる方)
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(午前18名・午後18名)	要支援1~要介護5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
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の介護認定を受けた方が対象
コンパスウォーク円山	円山1027-14	086-206-4165	半日型リハビリデイサービス	通所介護(定員24名/1日)	要支援1~要介護5の介護認定を受けた方が対象

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、いきいきと豊かな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・2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65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>