

あなたはどっちを選ぶ？

～R6 年度元気教室・パワーアップ教室～



南でも確認できます。
教室の見学も可能です。

地域包括支援センター西部
は沖縄市の広報誌に掲載
教室の募集・申込の日程
も学びます。

教室では、健康維持に必
要な運動の方法や、栄養の
取り方、口腔ケアの方法な
ど、介護予防に必要な知識
も学びます。

2つの教室の違いは、運
動強度。パワーアップ教室
よりも元気教室のほうが運
動強度が高いため、参加者
がリタイヤしてしまう場合
も・・・自分にあった運動
教室を選ぶことで、やりた
いことの目標を叶えるお手
伝いをします。

沖縄市地域包括支援センター西部南 広報誌
ゆいまーる
山久 諸桃里

第37号
R6年4月号

	高齢者パワーアップ教室 (運動強度：★)	高齢者元気教室 (運動強度：★★)	対象者
内容	<ul style="list-style-type: none"> ○筋力向上を目的とした運動 ○椅子に腰かけてのストレッチやボール、タオルなどを使っての筋力体操 ○膝・腰痛、尿失禁予防、有酸素運動等 ○認知症予防体操 ○いきいき百歳体操 ○個別指導 (体操方法や保健相談) ○屋外歩行練習 ○地域資源紹介 ○講話 (栄養・口腔・認知症予防) ○体力測定 ○定員15名 	<ul style="list-style-type: none"> ○立位や歩行バランスを中心とした運動 ○膝・腰痛、尿失禁予防、有酸素運動等 ○認知症予防体操 ○いきいき百歳体操 ○個別指導 (保健相談のみ) ○ジム (ペアーレのみ) ○地域資源紹介 ○講話 (栄養・口腔・認知症予防) ○体力測定 ○定員20名 	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活において支障がない方 (介護ケアマネジメントの必要がない方) ○65歳以上で医師から運動の制限を受けていない方 ○自立～事業対象者・要支援1・2の方が対象 (要介護1～5は対象外) ○介護保険における通所サービスを利用していない方 ○自力歩行または、杖での歩行が可能なる方 (車いすX) ○直近3ヶ月間で1週間以上にわたる入院をしていない方 <p>※定員を超えた場合は、新規もしくは必要性のある方が優先になります。</p>
対象	<ul style="list-style-type: none"> ※転倒不安・歩行に自信がない方 ※自分に合った体操を学びたい方 ※閉じこもりがちなる方 	<ul style="list-style-type: none"> ※健康増進 ※運動習慣を身につけたい方 ※介護予防について学びたい方 	<p>申請窓口は 市役所地下2階 地域支援担当へ</p> <p>※「印鑑」と 「お薬手帳」を ご持参ください(〃)</p>
実施回数	週2回 全24回 年間3教室	週1回 全14回 年間5教室	

※参加費 100 円/回 送迎希望の方は別途 200 円必要。非課税・生活保護世帯は無料

職員紹介♪

一般企業で働いていました
が、出産を機に医療の
道を志し一念発起で看護
学校に入学。育児と学業
を両立させながら資格を
取得。

病院で勤務してしました
が、在宅医療に関心を持
ち相談業務も学びたい
と、今回、地域包括支援
センターでの勤務を選ん
だそうです。地域の皆様
、よろしくお願ひ致します。



看護師 上里昌美さん



歩行者もドライバーも 急がずにマナーとゆとりで交通安全

季節が巡って春がやってきました。暖かい日が続く、これから入学や就職で新しい生活が始まる方も多くなります。春は子どもと高齢者の事故に注意！夕暮れ時・夜間は、車から歩行者や自転車が見えにくくなります。白や黄色など明るい色の服装や鞆、反射材などを身につけることで、ドライバーに自分の存在をアピールしましょう。反射材は腕や足、杖、自転車のホイールなど、動く部分につけるとドライバーの注意を引きやすくなり、より効果的です。

ご近所こそ油断大敵！ いつも通る道だから、
ちょっとそこまでだから、普段は車が通らないから、
と油断しないように！！

横断歩道を渡る前には、
**みぎ、ひだり、みぎしっ
かり確認**してわたりましょ
う。家から500m以内が
特に注意が必要です。



※3 この結果はJPMマークの付いた製品によるもので、面積2.5cm²かつ反射性能117mcd/lux以上の反射材を使用

諸見里マルシェ！3回目開催！！



生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見！！



手作り窯でピザを焼いています



にんじんの詰め放題もありましたよ



3/9 (土) 諸見里公民館にて、今回3回目の諸見里マルシェが行われました。野菜販売、手作りピザ、カレー販売、キッチンカーで賑わいました。午後からは魅川憲一朗さんのトークショーも行われました。

南桃原日舞サークル四十周年記念発表会！！

3/20 (水) 南桃原公民館にて、南桃原日舞サークル心踊流只自他観会 (しんよりゆうしじたまかい) の四十周年記念発表会 今こことここからとが開催されました。

日舞サークルは南桃原公民館サークル第一号で、毎週水曜日に活動中です。

開祖 喜友名信子さんの挨拶からはじまり、14名の方々が素晴らしい舞いを披露されました。



みんなと一緒にだから四十年を歩むことができた。というあたたかい場に感動で涙があふれました。

避難者受け入れ訓練実施！

3/23 (土) 山内公民館にて、山内自主防災・防犯組織による防災訓練が行われました。65名 (子ども29名) が参加。



①

- ①避難者受け入れ訓練 (体験学習施設 やまっちから子ども達が避難してくる)
- ②初期消火訓練 (本物の消火器使用)
- ③資機材展示
- ④炊き出し体験 (ジュースを薪で炊く) を行いました。



②



④



19年

3/19 (火) のゲストは、障がいのある方の相談窓口である、相談支援事業所おきなわの城間恵理子さん (写真左から2番目) と桃原奈津子さん (写真右から2番目)。相談支援事業所の役割や地域活動支援センターの活動内容等を丁寧にわかりやすく説明してくれました。つながることって大事。こうして顔の見える関係づくりがとても大事だと感じました。

発行：沖縄市地域包括支援センター 西部南
沖縄市山内1丁目3-25 (1F)

☎：098-982-2020 fax：098-982-2021

編集：城間清美・比嘉実希・照喜名重寿・石垣憲作

沖縄市まるっとつながるラジオ
FMコザ76.1MHz「まるラジオ」
毎週火曜日午前10時から放送中
※包括支援センターの情報を発信中！