

第1層協議体

8/25(月)第1層協議体が沖縄市役所で開催され、孤立を防ぐという目的で『世代を超えた地域の居場所について』をテーマに話し合いました。民生委員児童委員、行政各関係機関、社協、食生活改善推進委員、コープ沖縄等、それぞれ代表の方々が参加しました。高齢者の居場所、子どもの居場所、成人の居場所についてグループごとに話し合い、第1層の皆さんにもその中で出来そうなことを持ち帰り、次回の協議体でどのような展開があったか意見をもちよる予定です。



美里 ゴミ屋敷の現状について

8/2(土)美里公民館で、講師に株式会社ピージーエム沖縄リーフ沖縄店の佐久本勝俊氏を迎え、ゴミ屋敷の現状についてお話をいただきました。寿会や自治会長など22名の方が参加しました。認知症や鬱など誰でもゴミ屋敷になりうる可能性があること、最後に見たのがこの景色かと思うと悲しい気持ちになるという言葉も印象的でした。感想や質問では、資料を見て非常に衝撃を受けている、本当に沖縄の話ですか？という質問を受け、「はい、全部沖縄の話です。全域で年間100件以上、沖縄市だと30件ぐらい、他の業者も頑張っているので実際にはもっとたくさんあると思います。」ということでした。地域で見守り合うことも大事ですが、元気なうちに片づけるのも大事だと仰っていました！



☆色々な取り組み☆

循環バス(中部ルート)で地域資源発見ツアー！！8/6(木)
普段バスを利用することもある方3名、地域資源の発見・生活活動範囲の広がりでだけでなく、お互い顔繋ぎの意味合いもあり開催しました。普段は決まったところに行くので、「この道初めて通る！」「こんな場所もあったんだね。」などそれぞれに発見があったようです。松本がメインシティの最寄りバス停のため、コザ十字路向けに自宅がある方は帰りに活用できそうです。銀天街の中に「お弁当を売りにくる方がいるよ。」などこちらも情報をもらいました◎終点まで乗っても片道100円、免許返納したら50円なので活用してみたいかがでしょうか。

中部ルートは黄緑色です☆



美咲団地 出前講座 膝痛・腰痛予防 8/18(月)

城前 ミニミニ博物館 (開催中)無料！



地域のまつり

東 あがりな～ざとエイサーまつり 7/20(日)



ぜんざい最高～♪



東晩会の皆さん大活躍！



大盛り上がり！！



Tシャツコンテスト



美里 セタまつり 7/4(土)



寿会の皆さん浴衣で盛り上げます



消防団



美里仲原町 なかばる夏祭り 8/16(土)

地域の手作り感が魅力(^_^)



エイサーの街、沖縄市！！どのまつりにも、エイサーが華を添えます◎

ぬーじ通信

※「ぬーじ」は沖縄方言で虹の意味！

沖縄市地域包括支援センター中部北
(美里・東・宮里・吉原・城前・越来)



2025/9/1

発行：社会福祉法人 沖縄にじの会
沖縄市地域包括支援センター中部北

住所：沖縄市美里1-28-11 3階
電話：098-987-8025

編集：田高智美 渡邊リサ
伊禮学 又吉利奈
編集長：又吉姫子

歯にまつわる話 Vol.28

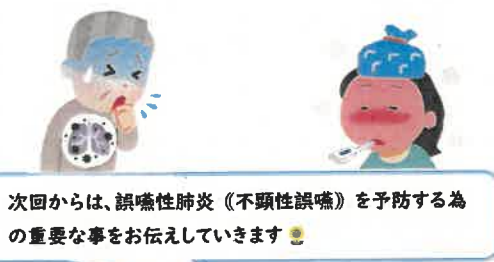
今回のテーマは、前回に引き続き【誤嚥性肺炎/ごえんせいはいえん】についてです。
誤嚥性肺炎を知っておくうえで注意しなければならない事があります。
それは、一見むせているように見えない《不顕性誤嚥/ふけんせいごえん》です。
むせることは気管に異物が入らないようにするための防御機能ですが、
飲み込みの低下により、むせる反射機能や異物が気管に侵入したとしてもその感覚があまりなく
《不顕性誤嚥》を起こすことがあります。
特に多いのが睡眠中の唾液による《不顕性誤嚥》が多いと言われています。



！早期発見！飲み込みの機能低下サイン

CHECK

- ①むせやすい、咳き込みやすい
- ②咳の力が弱くなった
- ③痰が多い
- ④風邪や尿路感染がないのに頻繁に熱が出る
- ⑤食後、声がガラガラしたり、かすれたりする
- ⑥飲み込んだ後、喉に食べ物が残っている感じがする
- ⑦食べ物の好きが以前より軟らかめになった
- ⑧食事をとると疲れを感じる
- ⑨食事に時間がかかるようになった
- ⑩発話が不明瞭で話が聞き取りにくい
- ⑪食後、うがいをすると食べかすが多く出る



【介護予防等把握担当/歯科衛生士：田高智美】

9月は 認知症月間 認知症になっても住みよい沖縄市へ



認知症でも安心して自分らしく暮らせるまちづくりを目指して、
パネル展や認知症サポーター養成講座を開催しました。
パネル展や講座に関心がある方は、お気軽にお声がけください♪

9/16(火)～30日(火)は
宮里児童センターにて
子ども向けパネル展
開催予定です☆



海邦銀行美里支店



8/19～29 認知症パネル展

海邦銀行美里店にも



認知症サポーターの
銀行員さんがいます♪

8/7 海邦銀行 中部エリア 認知症サポーター養成講座



レクリエーションの目的とは？ (あそびリテーション)

レクリエーションは、大きく分けて3つの種類があります。

- 集団レクリエーション: 他者とのコミュニケーションを深める機会となる
 - 個別レクリエーション: 個々の興味や特技を活かしやすい
 - 基礎生活レクリエーション: 日常生活の中で心地よさや楽しさを取り入れる活動
- それぞれの種類には、異なる目的と方法があります。
対象者の状態に合わせて、適切なレクリエーションを選ぶことが大切です



【集団レクリエーション】

集団レクリエーションは、複数の参加者が一緒に楽しむ形式の活動で、介護施設において代表的な手法です。
例えば、歌を歌ったり、体操をしたり、ゲームをするなどのプログラムが挙げられます。
この形式は、他者とのコミュニケーションを深める良い機会となり、入居者同士の絆を強める効果があります。
ただし、対象者の認知機能に差がある場合には介護職員がフォローする必要があります。

【個別レクリエーション】

個別レクリエーションは、一人または少人数で行う活動で、個々の興味や特技を活かしやすいのが特徴です。
例えば、将棋や折り紙、塗り絵、手芸などがあり、各自のペースで楽しむことができます。
この形式は、集団活動が苦手な方や、認知症の進行により集団での参加が難しい方にも適しているため、参加しやすいのが利点です。



また、他の利用者との交流は少なくなりますが、介護職員がサポートしながらコミュニケーションを図ることで、孤独感を和らげることも可能です。個人の好みやペースに合わせて選べるので、より充実した時間を過ごすことができます。



【基礎生活レクリエーション】

基礎生活レクリエーションは、日常生活の中で心地よさや楽しさを取り入れる活動で、特別なレクリエーションの時間を設けずに実施されます。
例えば、食事中に好きな音楽を流したり、共有スペースに花や絵画を飾ったりすることで、生活の質(QOL)を向上させます。



この方法は、認知症が進行して個別レクリエーションが難しくなった方や、終末の方にも適用できる点が特徴です。
また、移動や複雑な準備が不要のため、レクリエーションに参加しにくい方にも最適です。
こうした日常の中でのちょっとした工夫が、穏やかな環境を提供し、安心感を与える効果があります。

【認知症地域支援推進員/作業療法士：伊禮 学】

にじカフェ 中部北

9月17日(水) 14時～15時
10月15日(水) 14時～15時

にじカフェ 越来公民館

9月はお休みです。
10月22日(水) 14時～15時

オレンジカフェ A&W 美里店

いきがい LABO さん主催
9月24～30日 パネル展
9月26日 16時 イベント

