

元気を届ける
笑顔を届ける

かふう便り



2026年3月 第24号

沖縄市老人クラブ連合会 作品展

2/21(土)・22(日)に行われた作品展では、普段制作している力作が並びました。手作り作品や農産物の即売会・体験会もあり、たくさんの来場者で賑わっていました！普段からかりゆし園などで、**市老連の自主サークル**や、**沖縄市生きがいづくり支援事業**の趣味活動が定例で行われています。書道やダンス・陶芸・ボウリング・生花・囲碁・琉歌など様々な活動があります。趣味活動や仲間づくり・生きがいづくりとして、ぜひ参加されてみませんか？



若げーいながみ会 出前講座（耳）



沖縄市の介護予防出前講座を利用して、言語聴覚士の玉城 亮先生をお招きし、**聞こえについての講話**を開催しました。耳の機能や、音の高さによる聞こえの違い、難聴について学びました。また、難聴は認知機能の低下に深く関わっていることから、脳トレ体操なども一緒に取り組みました。やはり皆さん気になるのは**補聴器**のこと、種類や購入方法などの質問がありました。しっかり検査を受け、自分に合った補聴器を購入することが大切で、その後の調整も重要だということでした。早めの対応が大切、気になる方はぜひ相談へ！



明道 37運動 & 薬の講話

明道公民館にて、『**沖縄市 37 運動**』と、市民健康課による『**薬の講話**』が行われました。薬を多く服用していると心配なのが副作用。特にふらつきは転倒・骨折に繋がります。介護を要するきっかけに。介護予防のためにも、気になる方はかかりつけ医や薬剤師に相談してみても？ 🤖



ながみ西病院の講師による健康寿命をのばす取り組み講座



池原 公民館講座

健康運動指導士の小泉さんをお招きして、動きのポイントを考えながら行う運動講座を開催しました！



普段サロンで運動を行っている皆さん、講師から「しっかり体を動かしている！」とお褒めの言葉を頂きました。慣れない動きには「足が持ち上がらない」「お腹が邪魔でできない」と悪戦苦闘しながらもたくさん刺激を得た講座でした。



美里中 PTA 映画上映会

認知症の正しい理解と支援についての普及啓発として、映画「オレンジランプ上映会」を行いました。参加されたみなさんは、自分事・身近なこととして感じてくれたようです。このような理解者・サポーターが地域に増えれば、認知症の方や家族にはもちろん、すべての人に優しい安心の住みよい場所になるでしょう。



●オレンジランプ●39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された夫とその妻の、9年間の軌跡を実話に基づき描き出された、優しさに満ちた希望と再生の物語。



認知症について知りたい・介護予防に取り組みたい・地域の見守り活動などに興味がある・ボランティア活動してみたい・自治会や老人会に入ってみようかな などなど、興味を持った方は今が動くタイミング！ぜひ、担当の地域包括支援センターまでご連絡下さいね。沖縄市には7圏域にそれぞれ包括がありますよ。



高齢者パワーアップ教室・元気教室

沖縄市では、年齢を重ねても住み慣れた地域でいきいきと元気で暮らしていくための取り組みとして『一般介護予防教室』を開催しています。自分でできる運動やストレッチを専門家から学び、受講中はもちろん卒業後も、自ら介護予防に取り組んでいただくための教室となっています。運動だけではなく、栄養や体のことなど様々な内容の講話もあります。沖縄市全域から参加されるので、地域外の方と友人になれるかも♪教室の日程や募集期間などは**広報おきなわ**に掲載されますが、包括でも確認できますよ！

高齢者パワーアップ教室

(運動強度 ★)

週2回(月・木)全24回

椅子に腰かけての運動中心

※転びやすい方・歩行に

自信のない方おすすめ

対象

→65歳以上、医師より運動制限を受けていない方
自立・事業対象者・要支援1・要支援2までの方
介護保険の通所サービスを利用していない方
ひとりで歩行が可能な方

料金

→1回100円、送迎希望者は別途200円
(非課税世帯・生活保護世帯は無料)

高齢者元気教室

(運動強度 ★★)

週1回全14回

立位での運動もあり

※介護・認知症予防を学び

たい方、運動習慣をつけ

たい方におすすめ

掲示板コーナー

『沖縄市循環バス』はご存じですか？利用したことはありますか？利用料金は一般が200円ですが、65歳以上で100円、免許返納をした方は50円で利用できますよ



北部ルートではたーくんの描かれたオレンジ色のバスが走っています！

バス停はどこにあるの？乗り方が分からない…など、自治会や老人会、サロンなどで勉強会や体験会が可能です！ぜひご相談ください

TEL 098-938-9770

FAX 098-938-9771

住所：沖縄市松本6-2-1

(ちゅうざん病院1階)

受託者：医療法人 ちゅうざん会

発行：沖縄市地域包括支援センター北部

編集：千知岩・西野・徳本

記事に掲載する地域情報お待ちしております！

