

元気を届ける
笑顔をお届け

かふう便り



2025年5月 第14号

☆ 新加入メンバー紹介 ☆

4月より新体制でスタートした沖縄市地域包括支援センター北部の新たな仲間を紹介します。よろしくお願いします ♡♡♡



認知症地域支援
推進員
徳本 綾

昨年度までは作業療法士として回復期病棟で勤務していました。地域で働くのは初めてですが、色々学びながら、みなさんとのコミュニケーションを大切に、よりよい暮らしのサポートができればと思っています(^▽^)/



保健師
塩浜 真紀

4月より包括支援センターに移動となりました。病棟での看護師経験を活かして、少しでも地域のみなさまのお力になれるよう頑張ります！健康管理・介護予防など、なんでもご相談下さいね(^^)／



松本自治会 新公民館建設 地域説明会 & お別れ会

4/13(日)松本自治会にて新公民館建設のこれまでの経緯や図面、今後のスケジュールについての住民説明会が行われました。公民館活動の写真展示もあり、これまでの活動を振り返り、懐かしい思い出話にみなさん盛り上がりおられました。お別れ会では歴代自治会長らの挨拶や思い出話、住民の皆さんからの公民館エピソードなども聞かれ、別れを惜しみつつも新施設への期待が伺えました。完成予定は令和9年3月です。楽しみです♪



● 市内ゲートボール愛好会活動 ●

かりゆし園グラウンドにて、毎週火・金の9時から、市内ゲートボール愛好会のみなさんが集まって活動されています。30年以上も続けているベテランさんから、今日が初めてという方の参加もありました。ゲートボールはルールが少し難しいため、体を動かすのはもちろん、頭を使う競技でもあります。慣れないとボールをまっすぐ打つことも難しい!! 新たな趣味を探している方、体を動かしたい方、仲間づくりをしたい方、ぜひチャレンジしてみませんか?



沖縄市『介護予防がんじゅうポイント制度』 ごぞんじですか?

市内在住の65歳以上の皆様へ

介護予防 がんじゅうポイント をごぞんじですか?

できることを活かして活動の場を広げていきましょう!

お手伝いの例

- 高齢者の話し相手
(外国語が話せる方、大歓迎!)
- 高齢者のお宅のゴミ出し
- 通いの場(高齢者サロンなど)へのお誘い
- 歌や手芸などの指導
- 介護事業所や高齢者サロンでの余興
(踊りや楽器演奏など)
- 介護事業所などでのお茶出し、花壇や庭の手入れ
- その他



やりたい活動・特技などをお気軽に登録してください!

貯まったポイントは年度末の換金手続きとなります。(年度内限度額 5000円)

ご自身の特技ややってみたい活動など、無理のない範囲で行う『ちょっとしたお手伝い』が健康づくりや生きがいに繋がり、介護予防の活動となります! 年度末にはたまったポイントを換金できます。友人同士で活動し、年度末にはランチ会! というのも楽しそうですね♪

現在包括北部圏内では、ゴミ出しボランティア・余興ボランティアのみなさんが活動中です。また、花壇の手入れや介護事業所でのお手伝い(お茶出しや話し相手、レク活動、見守りなど) ボランティアさんを絶賛募集中です! 興味のある方は地域包括支援センターまでご連絡下さい。



* 掲示板コーナー *

要支援1・2や事業対象者の認定を受けた方(初めて利用の方)向けの事業です。約3カ月の活動で、元の生活を取り戻すための支援(目標設定や生活・運動の指導アドバイスなど)を行います。北部圏域はちゅうざん病院が担当となっております。興味のある方は地域包括支援センターか、担当のケアマネジャーにご相談下さいね!

短期集中予防サービス 『沖縄市かふう教室』



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!

