

元気を届ける  
笑顔をお届け

# かふう便り



2026年6月 第27号

梅雨の時期に突入しましたね！ 気温や湿度が上がりがち、熱中症のリスクが高くなっています。こまめな水分補給を心がけましょう！また、熱中症は炎天下を避けるだけでは防げません！実は室内での発症が多いのです。室温や湿度が上り過ぎないように換気を行い、エアコンや扇風機などもうまく利用しましょう。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、適度な運動で暑さに負けない体づくりも大切です。



## R8年度 第1回 自立支援地域ケア会議



### 自立支援地域ケア会議とは？

担当ケアマネージャーと関係事業所スタッフ、各分野の専門職で、個別事例のより良い支援内容を検討します。今回はアドバイザーとして看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・作業療法士・生活支援コーディネーターが参加。会議で得られた「気づき」をケアプランや実際のケアに反映させ、利用者のさらなる自立支援の推進を目指します。

その他にも地域ケア会議には、さらに個別性の高い内容について話し合う**個別地域ケア会議**、地域課題について関係者や住民と話し合う**圏域別地域ケア会議**があります。必要に応じての開催になります。地域の困りごとなどの情報共有と課題解決に向けた話し合いの場ですので、気になることがあればご相談ください。

## 万々に備える命のバトン『救急医療情報キット』をご存じですか？

万々に備えたいあなたへ……  
あなたを守る  
“命のバトン”  
救急医療情報キット



いざという時ほど、気が動転して必要な情報が分からない、思い出せない、説明できない、ということがありますよね。そんな時のため、備えて安心の『救急医療情報キット』です。緊急事態に、本人・家族などが病状などを説明できない場合、事前に設置したキットの情報を活用して**適切で迅速な救急医療を行うための**事業で、**対象者にキットの無料配布**をしています。

**対象者**・沖縄市に在住の65歳以上の高齢者とその同居家族  
・40～64歳で介護保険認定を受けている方とその同居家族

- 用意するもの**
- ①医療情報用紙（用紙はこちらで準備します）
  - ②健康保険の「資格確認証」の写し  
または「資格情報のお知らせ」の写し
  - ③診察券の写し
  - ④薬剤情報提供書の写し

**申請場所**・担当地区の沖縄市地域包括支援センター  
・沖縄市役所 介護保険課地域支援担当

～～まずはお気軽にご相談くださいね！～～



## 若げーいなごみ会 介護予防出前講座

「介護保険制度について教えてほしい」との声を受けて、沖縄市役所介護保険課 地域支援担当が講師を務めて、出前講座を行いました。みなさん、身近なテーマということで、色々な質問があがりました。いざという時に適切に利用できるよう、“知っておく”ということが大事ですね👉



『人生 100 年時代の介護予防 ～介護保険“使う”より“使わない”ほうがずっとお得?～』と題して行われた講座を、参加のみなさん真剣に聞かれています。とにかくにも、**健康を保ち、住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることが一番!!** そのためにも介護予防に取り組み、継続していきましょう! 困りごとがある際やご不明な点などあれば、担当の地域包括支援センター（市内 7ヶ所）や沖縄市介護保険課地域支援担当窓口へご相談ください!

## 地域行事 アブシバレー

**アブシバレー**って知っていますか?聞いたことはあるが…とか、何それ?という方のほうが多いかもしれませんね。旧暦 4 月 14~15 日頃に行われる沖縄の伝統行事で、**田畑の害虫を追い払い、五穀豊穡や無病息災を祈願する農耕儀礼**だそうです。アブシ(畦) = 田畑のあぜ、バレー(払う) = 追い払うということで、畦払い・虫払いを意味するようです🙄🙄🙄 知花・松本地区が一緒に行くということで、初めて参加させていただきました。知花のノロの方が住まわれていた場所で、自治会長 2 人がそれぞれの地区代表として祈願を行いました。自治会ではこのような活動もされているのですね~、感謝です!



## かりゆしシニア大学

今年も多くの方が入学されました。約 10 か月、様々な内容の授業を受け学ばれるみなさん、大学生活を仲間と満喫して下さいね♪



第 1 回目の授業は、帰依龍照住職を講師に招いて『沖縄の風習』について

## 登川三線サークル

登川公民館にて毎週👍金曜日に活動されています。『サンサナズ』として、色々なイベントなどへも積極的に参加されていますよ!



普段はかりゆし園にて第 1・3 木曜日に活動👍中。写真はミニコンサートの様子、ハーモニカやライアー（竖琴）の演奏もありましたよ。

## オカリナサークル



## \*掲示板コーナー\*

7/19(日) 9時~ **松本地区地域清掃開催!**  
松本自治会とちゅうざん病院職員による合同地域清掃が行われます。自治会員や病院職員はもちろん、普段自治会と関わりがないという方や、学生ボランティアさん、一緒に地域清掃に取り組んでみませんか? いい情報が得られたり、新たな出会いがある!! かもしれません🙄🙄🙄



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!

