

元気を届ける
笑顔を届ける

かふう便り



2026年8月 第29号



夏本番です ☀️ **熱中症** にご注意ください！ 🌡️

気温がぐんぐん上がっています！！湿度も高い沖縄では、常に熱中症への警戒が必要です。近年では毎年1,000人以上が救急搬送されており、その約半数は65歳以上が占めています。不調を感じるまえに、先手先手の対策が重要です。また、熱中症は炎天下を避けるだけでは防げません！実は室内で起こることも多いのです。下記の「予防のポイント」を意識して、体調管理に努めましょう。

✓ 予防のポイント



・のどが渇く前に
水分補給



・エアコン・扇風機を
上手に使う



・外出時は帽子・日傘、
無理せず休憩



・暑い日は周囲で
声かけを

! こんな症状に注意



めまい



立ちくらみ



頭痛



吐き気



だるさ



筋肉のけいれん

! すぐに受診・相談を!



意識がもうろう
としている



反応がおかしい



水分がとれない



→ すぐに
119番を!

沖縄市老人クラブ大会

51 回大会のメインテーマ『のぼそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを』のもと、たくさんの参加者が集いました。90歳を迎えた正会員（今年は100名!）や功労者の表彰などが行われました。後半はサークル発表会、普段の練習の成果を堂々と発表されていました! 他にも制作系のサークル等もありますよ。

老人クラブは高齢者の自主組織で、様々な活動を通じた健康・仲間・地域づくりを行っています。楽しみながら、一緒に活動してみませんか?

第51回 沖縄市老人クラブ大会
のぼそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを



沖縄市北部圏域 地域ケア会議

今回ケア会議で話し合ったテーマは『認知症の方を地域でどう支えるか』。各テーブル議論が盛り上がり、内容は『地域づくり』へと広がりました。誰もが住みよい北部地域を目指します😊



松本自治会・ちゅうざん会 合同地域清掃

今年で2回目となった合同地域清掃、普段は接点のない地域住民と病院職員とが協力して活動しました。顔の見える関係性はいざという時の強みになりますよね✨これからも継続して取り組んでいきたいと思います。たくさんのご参加・ご協力ありがとうございました！！



介護予防出前講座（脳トレ）



登川団地集会所「若げーいなごみ会」で開催した講座の様子。認知症予防を学んだあとは、頭と体を動かそう！と脳トレ体操を行いました。涙が出るほど皆で笑って刺激になりました😊

～編集後記～ 地域で活動をしていると、『つながること』の大切さがよく分かります。介護予防としての社会参加はもちろん、地域づくりも多世代のつながりが重要です。ケア会議では、災害時には近隣事業所との連携も必要だという話になり、地域丸ごとで防災訓練などができたらいいなという声も上がりました。



掲示板コーナー

認知症啓発パネル展のご案内
「コザ信用金庫 赤道支店」にて
8/3(月)～8/21(金)の期間
パネル展示を行っています！
利用の際や近くにお立ち寄り
の際には、ぜひご覧になって
下さいね。



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！

