

元気を届ける  
笑顔をお届け

# かふう便り



2025年8月 第17号

## フレイル予防&お宝発表鑑賞会

### フレイルとは？

加齢に伴って、体力や心の働きが弱ってくる状態。健康と要介護の「中間」の段階で、放っておくと転倒や病気のリスクが増えます。

でも、早めに気付いて予防すれば改善もできます！

松本サロンにて、包括の保健師 塩浜による講話を行いました。頷きながら真剣に聞いています！



### フレイル予防の3つの柱

- 1, 栄養
- 2, 運動
- 3, 社会参加



この3つをバランスよく取り入れることが大切です

「お宝」とは、地域の支え合い活動や実践している人を指します。皆さんの周りにもありませんか？素敵なお宝 ✨

他地域のサロンや集いの場でも上記の講話&鑑賞会を予定しています。ご協力よろしくお願いします。

## 知花ときわ会 特殊詐欺被害防止セミナー

特殊詐欺事件が頻発しているため、地域住民の被害防止に役立てようと、沖縄署より講師をお招きして、『**特殊詐欺被害防止セミナー**』が行われました。詐欺のかたちも多様化・複雑化しており、実際にあった事例を知ることで、新たな被害防止につなげることができます。



沖縄県内だけでも、R6 年度被害額は 16 億を超えるそうです！最近では、SNS 型の投資やロマンス詐欺も増えており、1 件当たりの被害額が大きくなる傾向があるとのこと。また、警察官をかたるケースもあり、手帳や逮捕状を見せられて慌てて対応してしまうことも。「知り合いの警察官に聞いてみる」ということで去って行った例もあるようです。慌てず**誰かに相談**することが大切で、**情報収集**も自分を守る手段です！！

## 沖縄市 サロン代表者交流会

サロン・サークルなど通いの場を運営している方々が集まり、勉強会と情報交換を行いました。普段感じている課題の解決や活性化のヒントが得られる場となり、活発な意見交換が行われました。



『**高齢者サロン**』とは、住み慣れた地域で元気に過ごすことができるよう、**高齢者が通い・集う交流の場**です。地域の住民が主体となって運営・参加し、活動内容は体操・趣味活動・ゆんたくと様々で、興味・関心のあることを自由に決められます。

**効果**●仲間・居場所をつくることで楽しみながら**社会参加**！

●サロンへ通い、様々な活動をする中で、身体的・精神的にいい刺激となり、**介護予防・認知症予防**となる！

とても大切な取り組みで、もっとたくさんの方が通えるサロンを増やしていきたいところです！！普段のゆんたく会がサロンとなっているかも？





## まじゅん七夕まつり&ゆんたく会



短冊に願いを込めて

体操後に行われた7月の交流会♪思い思いの願いを短冊に託し、冷やしそうめんを頂きながら、ゆんたくも盛り上がりしております😊



## 登川 北美幼稚園児との交流会・長寿苑慰問活動



毎年恒例の行事で、活動している皆さんもとても楽しそうです！役割をもって社会参加することが、元気の秘訣でしょうか😊  
手作りお守りと地域力で安全を守ります！



## 第50回 沖縄市老人クラブ大会



長年の功労を称えた感謝状を受け取り、笑顔の会員さんと家族さん



これまでの功労や優良な活動などを称えての表彰式が行われました。その後、定例趣味活動や定例講座の活動者によるサークル発表会があり、みなさんいきいきとした表情や動きで、会場を魅了していました🌟🌟



## 第50回 沖縄市老人クラブ大会

のほぞう！健康寿命、担おう！地域づくりを



\*掲示板コーナー\* 熱中症に気を付けて！！

熱中症予防の基本！**こえかけ**も忘れずに！

**こ** こまめな水分補給

屋外労働や室内外など、たくさん汗をかく時は水分と塩分を補給しましょう。

**え** 炎天下を避けよう

炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。日傘や帽子で日光を避けましょう。

**か** 風通しを良く

室内でも油断は禁物！適度な風通しや冷房設備で熱を逃がす工夫をしましょう。

**け** 健康管理！

睡眠・栄養はしっかりと！日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

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！

