

元気を届ける
笑顔をお届け

かふう便り



2025年9月 第18号

～ 9月は認知症月間です ～



9月は認知症への関心と理解を深める月であり、その中でも9月21日は「認知症の日」として法律でも定められています。認知症を学び、認知症になっても希望をもって安心して暮らし続けることができる地域づくりを推進しています。沖縄市でもパネル展を予定していますよ、みなさん覗いてみてくださいね。

【認知症パネル展】

日程：令和7年9月22日午後～令和7年9月26日午前

場所：沖縄市役所1階市民ホール展示コーナー



自分らしく

安心して

認知症サポーター『ロバ隊長』より内容案内

- ① 認知症に関する相談窓口
- ② 認知症の方からのメッセージ
- ③ 物忘れチェック(午前10時～12時・午後14時～16時)
- ④ 介護事業の紹介(パンフレットなどの設置)

認知症サポーター養成講座などの開催もできます！お気軽にご相談下さいね♪

9月1日は『防災の日』です。災害への備えを再確認しましょう！

大正12年(1923年)9月1日に発生した関東大震災を教訓として、防災対策の重要性を広く理解してもらうため制定されました。地震だけでなく、津波や火災、台風や豪雨による冠水や土砂災害などの様々な災害に備えて、日頃から意識し・行動しましょう！日頃の備えで被害を減らす『減災』という視点も。まずは「災害リスクの把握」と「非常用品の確認」「避難場所や避難経路の共有」を！さらに、定期的な点検や確認で自分自身や家族、周囲の人々の安心・安全を守りましょう。地域の防災訓練などに参加し、「地域防災力」を高めることも大切なことだと感じました。いざという時は「共助」の力が大きな助けとなります！



ふれあいサロンまじゅん 体力測定

百歳体操を中心に健康づくりに高い関心を持って取り組んでいるまじゅんの参加者さん。年に1度の体力測定を行い、「各項目の数値がいい」とお褒めの言葉を頂きましたが、握力だけは平均以下の結果でした。それを受けて代表の知花さんは、まじゅんの参加者全体で握力UPを図るため、自らトレーニング道具を手作りし、毎回の課題を決めました！ペットボトルの巻き取りで握力を鍛え、来年の測定結果に変化ができるか楽しみだそうです。目標があると頑張れますね😊



第1層協議体 開催

『協議体』とは、地域住民が集まり、地域の課題やニーズについて話し合う場です。また、第1層は沖縄市全域、第2層は中学校区(美里中校区)、第3層は自治会単位(松本・知花・明道・登川・池原)となっています。今回は基幹型包括(役所)の呼びかけで集まった各分野の委員が「世代を越えた地域の居場所について」のテーマで意見交換を行いました。各委員の「持ち帰り検討すること」の発表もあり、次回に繋がる会となりました。



第2層(包括北部圏域)・3層(各自治会)の協議会(話し合いの場)を持つこともできますよ!

フレイル予防&お宝発表鑑賞会

今月も圏域の4カ所で開催しました。内容も好評でしたよ😊



知花 生きがいデイサービス

沖縄市の高齢者地域交流支援事業として、市内の各公民館や団地集会所などで月に2回開催されています。

8月は夏休み期間で、子供達の飛び込み参加もあり、とても賑やかでした。子供達から得られるパワーの大きさを改めて感じました。たくさん笑って若返りましたね♪



ナイスプレーでハイタッチ👏

紅白のチーム対抗で『コーンホール』対決

掲示板コーナー

高齢者サロン「若げーいなごみ会」にて市民健康課と食生活改善推進員の協力により、調理実習を行うことになりました。その前に栄養の勉強をするため、9月には介護予防出前講座も予定しています。このような取り組みに興味のある方、お問い合わせは包括まで!



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!

