

元気を届ける
笑顔をお届け

かふう便り



2025年10月 第19号

認知症キッズサポーター養成講座 in 池原キッズデポ

池原公民館で毎週金曜日に行われているキッズデポの時間を利用して、沖縄ハンズオンさん・池原自治会の協力のもと、『認知症キッズサポーター養成講座』を行いました。認知症ってどんな病気？こんなことを言われたら嫌な気持ちになるよね？どういう声かけをしたら安心してもらえる？などみんなで考えてみました。



←↑ 高齢者体験の様子、肘や膝が曲がりにくかったり、視野が狭まったり、耳が遠くなったり・・・ 体の変化で、動作や感覚にどんな影響がでるのか？体験が発見に繋がります！



サポーターといっても、何かをしなければいけないわけではありません。認知症という病気のことを知るだけでもいいのです。どんな声かけや対応をしたらいいか、どこに相談したらいいか、知っているだけで行動が変わってきます。そんなサポーターが増えたら、みんなが安心して暮らしやすい優しい地域になっていくと思いませんか？😊



若げーいなごみ会 介護予防出前講座（健康）

今回は、講師に看護師の西銘さんをお招きして、『長生きのための食べ方～健康寿命を保つ食事法～』と題した勉強会を行いました。健康で長生きするために食べたいもの・減らした方がいいもの、代替品や摂取量の目安、調理法まで分かりやすく教えて頂きました。長生きのために食べたいもの、キーワードは「果物好きな まごはやさしい」です！



身近なテーマということもあり、「納豆は朝と夜どちらに食べた方がいい？」「何回まぜる？」「缶詰の汁は使う？」などの細かな質問もたくさん出ました！丁寧に答えてくれた西銘さん、ありがとうございました😊
今回学んだ内容を活かして、なごみ会では来月調理実習を行うことになっています。

セニアカー体験会

最近地域でもよく見かけるようになったセニアカー（電動カート）と電動車椅子に乗ってみました！最初はスピードが早く感じましたが、慣れると快適で、行動範囲を広げることができそうです👍



登川自治会 納涼祭



今年は天気にも恵まれ、多世代のたくさんの方々が来場されました。登川では今年から壮年部も立ち上がったということで、さらに地域力がUPしたのではないのでしょうか？地域の星★沖尚・眞喜志くんも登壇し盛り上げてくれました！老人会のみなさまの余興もどんどん磨きがかかっていますよ♪



たんぽぽ保育園の子供達のかわいいダンスに青年会の精悍なエイサー、花火まで盛りだくさんでした!!



松本自治会 敬老会



今回は公民館工事のため、かりゆし園での開催となりました。久しぶりに顔を合わせる方もおられ、あちこちでゆんたくに花がさいっていましたよ。送迎や会場設営・運営など、自治会評議員や青年会の協力もあり、地域の繋がりを感しました。



祝
長
寿



地域で活動されている方々や子ども会も余興で盛り上げてくれました♪



掲示板コーナー

9月より、ちゅうざん病院内にケアマネージャー事業所

『ちゅうざん会居宅介護支援事業所』が開設されました。要介護認定を受けた方のケアプラン作成などを行います。お気軽にご相談下さいね!



前田さん・伊佐さん

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!

