

ゆいまーる

山久諸桃里

第54号
R7年9月号

8月20日(水) 14時より、山内公民館にて、西部南圏域地域ケア会議を開催しました。

今年度は、「これからの介護予防について」お世話型から自立支援へ」をテーマに、地域の皆様、専門職とで介護予防と地域づくりについて考えていきます。

沖縄市介護保険課地域支援担当 新里阿子さんから、沖縄市での取り組みと現状を報告いただきました。

介護予防事業の受託機関いきがいクリエーション比嘉彩乃さんからは、「沖縄市かふう教室」でできる力を取り戻す「エイブルメント」について説明いただきました。

沖縄市西部南圏域地域ケア会議

～健康と生きがいのある元気なまちづくり～



参加者は、自治会長・民生委員児童委員・自治会役員・老人会会長・障害委託相談支援事業所・市役所担当・地域包括職員。

圏域地域ケア会議は、「地域の課題」「課題の解決策(活かし方)」について考えるというのが目的です。

地域に暮らす皆さんが、自分事として「健康と生きがいのある元気なまちづくり」について考えて、行動するサポートができればと思います。

健康のこと、介護予防のこと、地域のことを一緒に考えていきましょう。



台風シリーズ パートⅡ 今月号は非常食について。



この時期になると強烈な台風が上陸して大きな被害がでることもありますよね。場合によっては停電や断水になるかもしれません。そうなるとう復旧するまでの食料や飲み水も必要ですよ。では台風が来る前に、どんな準備をしておけばいいのでしょうか。

台風の備えに必要な食料についてご紹介します。左の図をご覧ください。(目安は3日分です)

水分	水2ℓ PET×4 お茶など500ml飲料2本
主食	レトルトご飯×6 パスタなど乾麺1袋(カップ麺なども可)
主菜	魚・肉の缶詰×3、レトルトカレー×3 パスタソース×3
副菜	野菜ジュース×3、即席スープ×6 乾燥野菜・わかめなど1袋
嗜好品	チョコレート、ようかん、せんべい スナック菓子など適量

電子レンジ、冷蔵庫が使えない可能性もあります。カセットコンロ、カセットボンベ、クローゼットボックスを準備もかせません。日持ちのする缶詰、果物ジュース、ドライフルーツ等もおすすめです。調味料もかせません。「かなり多い」と感じた人にもいるのではないしょうか。これらの備蓄食料・非常食を一度に集めるのは大変なので、日々のお買い物と一緒に少しずつ備えておくのがいいしょう。

南桃原文化祭！



生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見！！

8/1（金）南桃原公民館にて「南桃原自治会文化祭～生涯学習交流会～」が開催されました。これまでの文化祭は各サークルの舞台発表でしたが、今回は2部構成の地域交流型文化祭が開催されました。第1部は舞台発表、第2部は参加型。参加者（学童や児童デイサービスの子ども達も）みんなで歌って踊りました。



やまむむこども食堂は大盛況！



8/6（水）山内公民館でのこども食堂「やまむむ食堂」が開催されました。月1回土曜日開催のこども食堂。第4回目の今回は夏休み期間中ということで平日開催。いつも調理を担当するのは自治会評議員の男性陣。手際よく100食分を調理。毎回多くの子ども達が集まります。



見守りサポーター養成講座！

8/1（金）山内公民館にて「第2回見守りサポーター養成講座を開催しました。今回のテーマは『福祉用具について知ろう！』講師すこやかホームケアサービス 崎枝悠美乃氏。講座後に歩行補助杖、歩行器の使い方、車椅子の操作、たたみ方などを体験しました。



沖縄市包括支援センターは高齢者の総合相談、介護予防、権利擁護などさまざまな面からみなさんを応援しています。

どこに相談してよいかわからない心配ごとや悩みなどは、まず地域包括支援センターにご相談ください。



発行：沖縄市地域包括支援センター 西部南
沖縄市山内1丁目3-25（1F）

☎：098-982-2020 fax：098-982-2021

編集：城間清美・石垣憲作・照喜名重寿