

担当自治会（古謝、東桃原、大里、海邦町、泡瀬第一、泡瀬第二、泡瀬第三）



かな

さん

沖縄市地域包括支援センター東部北 愛聖
地域の情報を発信中!

Vo.8No.98

令和8年7月号

編集：松尾・森山・島袋

Toubukita
chuishizi!



みーぐるちゃん

古謝

きづきのやおや

畑のお手伝い大募集!!

大里



きづきの家が運営する「きづきのやおや」では大里、古謝の畑と一緒に野菜作りを楽しむお手伝いさんを募集しています。大里では野菜中心に、古謝では果物中心に育てています。

畑作業に興味がある方、土に触れて体を動かしたい方、地域の仲間づくりをしたい方等どなたでも大歓迎です。経験の有無は問いません。

65歳以上の方はがんじゅうポイントでの活動が可能です。詳しくはお問合せ先までご連絡ください。



収穫した野菜はきづきの家の無人販売所でも販売しています。

★お問合せ★

社会福祉法人きづき福祉会 當眞氏
電話番号：098-937-5512



大里公民館講座

～終活について～



6月18日大里公民館にて「終活講座」を行いました。講師にクローバー企画代表取締役の平良美由紀氏をお招きし、不動産や財産に関する終活について、実際の事例を交えながらわかりやすくご講話頂きました。

参加者は、将来に備えて今からできる準備や家族と話し合うことの大切さについて学び、終活を身近なものとして考える貴重な機会となりました。

認知症サポーター養成講座

in サロン月桃



脳トレじゃんけんも楽しんだよ!

泡瀬第2自治会にて活動している「サロン月桃」にて、認知症サポーター養成講座を開催しました! 認知症に対するイメージの話から対応方法などを中心に学んでもらいました!

参加者より、「認知症の対応について勉強になった!」「認知症という言葉に対しての考えが変わった」など感想がありました♡ 認知症について学びたい等あれば、地域包括支援センターまでお問合せください♪



介護予防は人生最大の自己投資？



実は一生払う保険料よりも、手厚い介護サービスを数年受ける費用のほうがはるかに高くなります。介護が必要になる時期を遅らせることは（介護予防）は自己投資とも言えます。

介護予防の3つの柱



活動



- ・一日の中で動いている時間を増やしましょう。テレビをみながらのかかと上げ、トイレに行くときにはスクワットなど！



食事



- ・特にたんぱく質は不足しがちです。バランスの良い食事を意識しましょう！



交流



実は一番重要なのが「社会とのつながり」です！

- ・友人との交流、地域の活動への参加、ボランティア活動で自身の経験を活かすことも大切です +健康管理（健康診断・定期受診）も

忘れずに！



沖縄市の高齢者は健康寿命が短い？

沖縄市の高齢者は全国に比べ早く要介護状態になっています。みんなで健康寿命を延ばしていきましょう。自分でできる体操や地域の活動など知りたい方は地域包括支援センターへ相談ください！！

地域の防災訓練

泡瀬第三自治会

東日本大震災の振り返り



講話

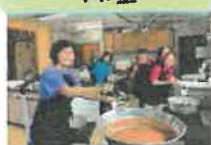
大里自治会



DIG体験



防災食アレンジ料理



グループ発表



DIG…、地図を囲んで災害時の状況を想像し、地域の危険箇所や避難経路を話し合う参加型の防災訓練



沖縄市地域包括支援センター東部北 愛聖

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活が続けられるように支援します

☎ 098-937-1100

* お気軽にご相談ください



TOURIM(TTAISEI)