



かな

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!

Vol. 7 No. 89

Toubukita chuishizi



みーぐるちゃん

令和7年 9月号

編集：森山、伊良部

9月

「世界アルツハイマー月間」

って皆さん聞いたことありますか?

世界的に毎年9月21日を、「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心として9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な国や地域で「認知症」について理解を深める活動を行っています。「認知症」についての正しい理解と認識を高め、世界中の認知症の方々とその家族に、援助と希望をもたらす事を目的にしています♥

沖縄市でも、9月に市民の皆さんに認知症について知り、理解を深められるように認知症月間啓発パネル展を開催しますよ♪

～沖縄市認知症月間啓発パネル展～

日時：令和7年 9月22日（月）13時～
9月26日（金）16時まで

場所：沖縄市役所1階

内容：沖縄市の認知症施策事業の紹介
認知症に関する相談窓口・医療機関や
介護事業所紹介とパンフレット類の設置
認知症の方からのメッセージなど…

認知症サポーター養成講座開催 in 海邦銀行

市内の地域包括支援センター7か所では、地域住民・企業・様々な団体に向けて、認知症の知識を深めてもらうため、「認知症サポーター養成講座」を開催しています!! 8月には海邦銀行中部エリアの支社の皆さんに講座を開催し、認知症の知識だけでなく、対応方法等についても学んでもらいました♪職員の皆さん「講座で学んだことを、お客様の対応にも活かしたい」とお話してくれていましたよ♥



受講してくれた海邦銀行4支社には「認知症にやさしい企業認定ステッカー」をプレゼント♥

令和7年度

沖縄市介護予防出前講座

無料講座

●申し込み期間：令和6年6月2日～令和8年2月27日

●実施期間：令和7年7月1日～令和8年3月13日

- | | | | |
|---|---------|------|---|
| <p>運動</p> <p>脳トレ</p> <p>口</p> <p>耳</p> <p>足</p> <p>心</p> <p>薬</p> <p>健康</p> <p>NEW 長寿</p> | 理学療法士 | No.1 | 自分でできる膝・腰の痛みの予防
～痛みを予防して活動的な毎日を送ろう～ |
| | 健康運動指導士 | No.2 | 体を動かして認知症を予防しよう
～スクエアステップ 編～ |
| | 歯科衛生士 | No.3 | 食べる楽しみいつまでも
～お口はとっても働き者!～ |
| | 言語聴覚士 | No.4 | しっかり聞こえる?笑顔で会話、耳の健康維持
～認知症と聞こえの関係について～ |
| | 義肢装具士 | No.5 | 長く自分の足で歩けるように
～足元から健康に、知ってほしい、足や靴のこと～ |
| | 社会福祉士 | No.6 | 心の健康づくり
～コロナ疲れとの付き合い方～ |
| | 薬剤師 | No.7 | お薬正しく飲めていますか?
～今さら聞けないお薬のはなし～ |
| | 看護師 | No.8 | 生活習慣病を予防・改善する食事
～食べることは生きること～ |
| | 理学療法士 | No.9 | 元気で長生きするための方法
～人生100年時代～ |

【講座の内容】
ONa1～No9より選択
〇1講座1時間程度
【申込み方法】
〇担当地域の第2層生活支援コーディネーターと相談の上、「沖縄市介護予防出前講座申込書」（様式第1号）に記入し、沖縄市役所地域支援担当（地下2階）に提出
※日程・講座内容等、講師の都合によりご希望に沿えない場合もあります。ご了承ください。
【申込み・お問い合わせ】
〇東部北圏域 第2層生活支援コーディネーター 担当：伊良部 098-937-1100
〇地域支援担当 098-939-1212（内線3143）



めんそーれ! わったあ〜遊び庭

操体法・ゆんたくサークル

地域包括支援
センター東部北
☎ 098-937-1100

大里公民館で毎週金曜日(午後2時〜4時)に活動をしている「操体法・ゆんたくサークル」を紹介し
ます。

操体法とは、呼吸を意識しながら身体のバランス
を整えていく体操です。個々の状態に合わせて、椅子
に座って行うこともできます。

体操の後はコーヒーなどを飲みながらゆんたくタイ
ム。男性参加者が「自分はなまけものだから、家に
居たら何もやらないわけよ〜。だから毎週ここにきて
体操するわけさ」と話すと、すかさず「いつも来てい

るから、なまけものじゃないさ〜」とフォローが入り、
大笑い。チームワークの良さが伺えました。また、「こ
こは大里地区以外の人でもウエルカムだから、嬉し
かった」「もっと早くから参加すればよかった」との
声も聞かれました。

活動日以外でも何名かで集まりカラオケに行ったり、
時には一人暮らしのメンバー宅へおかずを持ち
寄って集まることもあるそうです。

地域の垣根を越えた健康づくりの場から、住民間
士のゆるやかな見守り、支え合いが生まれています。



操体法・ゆんたく
サークルが広報おきなわ
に掲載されました!



沖縄市HP

広報おきなわ8月号

東部北地域
地域活動紹介



NEW

サロン月桃 (泡瀬第二地区)

令和7年8月より泡瀬第二公民館にて毎週(火)(金)
14時〜16時まで、サロン月桃の活動がはじまりま
した!!

地域問わず興味のある方はぜひお越しください。
活動内容は、ちゃーがんじゅう体操、いきいき百歳体
操、小物づくり、ゆんたく等を行っています。

おしらせ

介護予防がんじゅうポイント活動

【活動の流れ】

「できることややってみたいこと」を沖縄市に登録!

「少し手伝ってほしい」と依頼があった場合に活動開始!

活動するとポイント帳にスタンプ★を押してもらえます!

活動時はボランティア保険に加入するので安心です!! (沖縄市が負担します)
活動してポイントがもらえる期間は、毎年4月〜2月の11ヶ月となります。
毎年3月にポイント帳を提出し、次年度も活動を継続するか聞き取りをします。
翌年も活動を継続される場合は、4月からは新しいポイント帳が発行されます。
貯まったポイントは、1ポイント=100円に換金することができます!!
(活動の期間は毎年4月〜2月・換金の上限は1年間5,000円まで)

はじめてみませんか?

【活動の内容】

地域包括支援センター
ご利用案内



(一例)

〜個人宅にて〜

ゆんたく、ゴミ出し、縫い物、窓ふき、
玄関の掃除、洗い物、食器の片付け、
電球の取替え、趣味の相手 など

〜子どもの居場所にて〜

ゆんたく、片付け、洗い物、
掃除、イベントの手伝い、
勉強の相手、衣服の縫い物 など



★沖縄市地域包括支援センター東部北愛聖

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



TOUBUKITA AISAI