

つながり

令和8年 7月号 第88号

発行責任者
センター長：森根
編集者：浜川
沖縄市高原1-1-38
☎ 098-923-0553

介護予防出前講座

運動

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 ～

脳

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 ～

口

歯科衛生士

No. 3 食べる楽しみいつでも
～ お口はとっても働き者！ ～

耳

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 ～

足

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、知って防ぎ、足や靴のこと ～

心

社会福祉士

No. 6 心の健康づくり
～ ストレスとの付き合い方 ～

薬

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 ～

食

管理栄養士

No. 8 今日からはじめるフレイル予防の食事
～ 食べることは 生きること ～

※体力測定・ザリッツ(運動機能分析装置)もできます。

お問い合わせ：098-923-0553

包括支援センター東部南(浜川)

小規模多機能きづきの家
駄菓子販売しています♡
まぢやぐわ～

営業時間 14:00～17:00

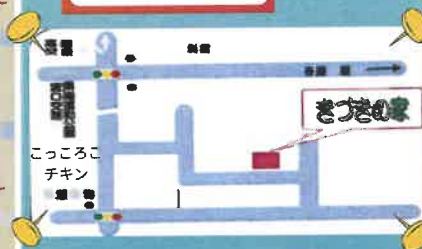
火・木・土・祝日

お問い合わせ

098-894-9355



@KIDUKINOIE



社会福祉法人
きづき福祉会



きづきのやおや
担当の富真さん

熱中症 予防講座

ももとせ会
(与儀)



太極拳
(高原)



しあわせサークル (泡瀬)



ゆんたくサロン (高原自治会)

FMコザの取材が与儀自治会にきました

自治会37ヶ所巡りをしています～
YOUTUBE動画配信で
様子が見れるかも？

与儀の
いいところは
何処ですか？



認知症サポーター養成講座

6月3日（水）浜原第二団地にて
地域住民と一緒に
「認知症の人や家族と一緒に
見守りませんか？」を
テーマに講座が行われました。



おれんじ カフェ A&W

健康や介護のこと等、なんでも相談できるカフェです♡

毎月第二水曜日
14:30～15:30

A & W美里店
ドリンク代100円
次回7月8日（水）



泡瀬第一デイサービス

6月15日（月）～20日（土）

利用者さんの作品展とハンカチ染め
体験があり参加しました。
お土産に多肉植物もいただきました♡



3人で車輪梅(シャリンバイ)
染め体験しました～
素敵に仕上がりましたよ



きづきカフェ

場所:福祉文化プラザ2階

日程:毎月第2金曜日

時間:午後2時～3時半

内容:体操・歌

室内ゲーム・ゆんたくタイム

7月の日程:7月10日

8月の日程:8月14日



沖縄市地域包括支援センター東部南

☎098-923-0553

地域包括支援センターは

65歳以上の方の総合相談窓口です

お気軽にご相談ください

