

つながり

令和8年 8月号 第89号

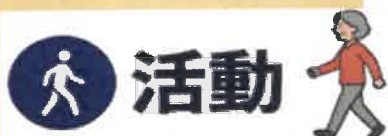
発行責任者
センター長：森根
編集者：浜川
沖縄市高原1-1-38
☎ 098-923-0553

介護予防は人生最大の自己投資？



実は一生懸命払う保険料よりも、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！！



足腰の運動

県総合プールで始めて38年目
コロナ禍の時は少し休み

100名⇒45名（現在）

曜日：毎週 月・木曜日

時間：10～12時

場所：県総合運動公園プール

人魚クラブ



参加者
募集



月額：2000円

65歳以上は別途

スポーツ保険代1200円

代表者：渡嘉敷洋子

連絡先：090-9785-2420



与儀自主防災組織



7月26日(日)
地域の子供達も参加し
クイズを通して防災の勉強をした
あと簡易トイレ・発電機などの
使い方を一緒に体験しました。



防災訓練

避難所開設訓練



7月28日(火)
美東中学校にて
市内の小・中学校
高等学の校先生方へ
向けて行われました。



8月のきづきカフェ

場所:福祉文化プラザ2階
日程:毎月第2金曜日(8月14日)
時間:午後2時~3時半
内容:ラジオ体操・歌
室内ゲーム・ゆんたくタイム
9月の日程:毎月第2金曜日(9月11日)



沖縄市老人クラブ大会

7月30日(木)

沖縄市農民研修センター



素敵な歌や踊りの発表
10年後私も参加したいです



第51回 沖縄市老人クラブ大会

のぼろ! 健康寿命、担おう! 地域づくりを



高原 ゆんたくサロン

地域の方と交流

実習生

看護学校

ぐしかわ



熱中症:講座

比屋根

なごみサロン



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



かねひで●



市役所向け→

花の店オアシス●
踊り用品三輝●

高原交差点

渡口交差点

コザ高校

泡瀬