



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!

Vol. 7 No. 85

令和7年 5月号

編集：森山・伊良部



さまざまな相談に対応します

なんでもご相談ください

どこに相談してよいか分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。介護に関すること以外に、健康や福祉、医療や生活、認知症に関すること、高齢者だけでなく、その家族、近隣に暮らす人の高齢者に関する相談もお受けします。相談を受けた地域包括支援センターは適切な機関などにつなぎ、連携してみなさんを支援していきます。

高齢者のみなさん、その周囲の方々、

高齢者本人 こんなお悩みはありませんか？

周囲の方々

- ・足腰が弱くなって、家に閉じこもりがち
- ・自宅に段差が多くて、よくつまづく
- ・お金の管理が不安
- ・通院や買い物が大変...
- ・ものの忘れが増えたな...
- ・ボランティア活動に参加したい

など

- ・父親が認知症かもしれない
- ・おじいさんの介護で外出できない
- ・近所からおばあさんを怒鳴る声が聞こえて心配...
- ・隣の家のポストに郵便物がたまっただまです
- ・最近よく同じものを買いに来るおじいさんが気になります



地域包括支援センター
ご利用案内

他に

要介護（要支援）認定の申請や、介護予防サービスの利用を支援します

地域包括支援センターでは「要介護（要支援）認定の申請」の相談や手続きの支援を行っています。介護サービスが必要になったら、担当の地域包括支援センターにご相談ください。

「認知症カフェ」って
知ってますか？

地域のサークルやサロン等をはじめ、地域の「居場所づくり」が「地域づくり」にも繋がっていることは皆さんご存じかと思いますが、実は認知症の方やそのご家族と地域が繋がり、支えあい、交流する場として「認知症カフェ」の取り組みが全国的にも取り組まれています！



実は沖縄市のA&Wでも
認知症カフェを開催して
います(°Д°)

活動内容は様々で、ゆん
たくや勉強会や趣味の活
動などさまざまです



自分の地域が「認知症であってもなくとも集える
支えあう地域」になるように、地域の皆さんも活
動について考えてみませんか？

認知症の人と家族の集い ゆらていく会
★ゆらていく会とは...

沖縄県中部地区に住んでいる「認知症の方の介護に関わる方が集う会」です！

認知症介護の悩み事や困り事について、一人で抱え込まず、同じ介護者同志や専門職等含め、共に悩み考え支えあう場になります。



認知症
とは



日 時：毎月第3金曜日 13時～15時
場 所：沖縄市社会福祉センター
2階会議室（沖縄市住吉1-14-29）
内 容：悩み事・困り事の相談
情報交換、講座の開催など

参加料：無料

主 催：公益社団法人認知症の人と家族の会
沖縄県支部 中部地区会

健康クラブ

場所：泡瀬5丁目19-1

(泡瀬第三公民館)

日時：毎週月曜日 10時～11時半

活動：・いきいき百歳体操
・ちゃーがんじゅう体操
・ハッスル体操

参加費：無料

操体法・

ゆんたくサークル

場所：大里2丁目13-25

(大里公民館)

日時：毎週金曜日 14時～16時

活動：・操体法
・ゆんたく(コヒタム)

参加費：無料

しののめの会

場所：泡瀬5丁目19-1

(泡瀬第三公民館)

日時：毎週金曜日 10時～11時半

活動：・いきいき百歳体操
・詩吟

参加費：一

水線会

場所：桃原3丁目16-14

(泡瀬第一自治会公民館)

日時：毎週木曜日 14時～16時

活動：・いきいき百歳体操
・三線

参加費：月1,000円

東部北圏域
通いの場・サロン
紹介

東部民踊友恵会

場所：泡瀬5丁目19-1

(泡瀬第三公民館)

日時：毎週火曜日

13時半～16時

活動：・沖縄民踊
・ｽﾎﾟｰﾂ体操(ストレッチ)

ハッスル会

場所：大里1丁目7-17

(大里ハイツ集会所)

日時：毎週木曜日 14時～15時

活動：・いきいき百歳体操
・ちゃーがんじゅう体操
・ハッスル体操

参加費：無料

おらせ

元気教室 第2クール 参加者募集

日程：令和7年6月17日～9月16日 午後2時～午後4時
週1回(火曜日) 全14回

場所：美里の杜ｶｰﾅｰﾙ1階(松本1-11-1)

料金：1回100円 希望者送迎あり：別途200円
(非課税世帯・生活保護世帯は無料)

定員：20名(定員を超えた場合は新規の方優先)

対象：65歳以上の市民で医師より運動制限を受けていない方

※要介護認定を受けていない方、介護保険における通所サービスを利用していない方

<申し込み方法>

申込期間：令和7年5月12日(月)～

5月16日(金) 10時～16時

申込場所：地下2階 沖縄市役所 介護保険課
地域支援担当窓口

必須事項：お薬手帳、特定健診(長寿健診)を受けた方はその結果を持参して、ご本人がお越しください。



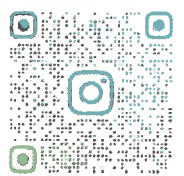
★沖縄市地域包括支援センター東部北愛聖

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



TOUBUKITAAISEI