

つながり

令和7年 7月合併号 第77号

発行責任者

センター長：森根

編集者：西銘

沖縄市高原1-1-38

☎ 098-923-0553

今年も危険！熱中症に気を付けて！

✓ 熱中症とは？ 室温や気温が高い中での作業や運動により、体温が調節できなくなり、体の中の水分や塩分などのバランスが崩れ発症する障害のことです。

熱中症は こ え か け で防げる！

こ



こまめな水分補給

汗をかいたときは
水分と塩分を補給！

え



炎天下を避けよう

炎天下での
長時間の作業や海水浴などは
避けましょう！

か



風通しをよく

屋内でも油断禁物！
風通しと冷房で
熱を逃がす工夫を！

け



健康管理

睡眠・栄養をしっかり！
適度な運動で
暑さに負けない体づくりを！

！ 熱中症の 重症度チェック！

重症度 ① 😐

めまい、立ちくらみ、
筋肉のこむら返りなど

重症度 ② 😓

頭痛に吐き気、倦怠感など

重症度 ③ 😵

意識がない、痙攣、
呼びかけに返事がおかしい、
まっすぐに歩けない、
体温が高い、など

熱中症は
家族で！職場で！地域で！
防ごう！！

万が一に備える命のバトン 『救急医療情報キット』



救急医療情報キットとは？

沖縄市では、高齢者の安心・安全を守る取り組みとして、65歳以上の方を対象に救急医療情報キットを無料配布する事業を行っています。

万が一の緊急事態の際、本人や周囲の方が病状などを説明することが出来ない場合、キットの情報を活用して適切で迅速な救急医療を行います。

申請方法・使用方法は？

対象者： 沖縄市内に住所がある65歳以上の高齢者(または40～64歳で介護保険認定を受けている方)と、その同居家族

用意するもの： ①医療情報用紙(用紙はこちらで準備します)

②健康保険の「資格認定証」の写し

または「資格情報のお知らせ」の写し

③診察券の写し

④薬剤情報提供書の写し

申請場所： ・ 沖縄市役所介護保険課地域支援担当

・ お住いの地区の地域包括支援センター

発見！地域のお宝さん！



この度、高原在住の瑞慶覧 長信さん(全日本川柳協会常任理事)が、全日本川柳協会より表彰を受けました！

長年に渡る川柳会での功績が認められ、全国数千人の中からの表彰とのことでした。凄いですね！

まことにおめでとうございます！！

認知症パネル展in海邦銀行泡瀬支店



6月9日～6月20日の期間、海邦銀行泡瀬支店で「認知症パネル展」を開催いたしました。

これは認知症に関する知識や情報を、パネル展示を通じて広く一般に伝えるためのイベントです。

海邦銀行さん、アンケートにご協力いただいた方々、ありがとうございました！

比屋根小学校朝食支援を実施中



比屋根小学校が今年1月から「朝食支援プロジェクト」を始めました！

桃原校長が立上げ、生徒、保護者、地域から好評を得ています。

自治会や保護者、ボランティア、市、市社会福祉協議会が協力して運営しており、料理を教えるのはボランティアの大人たちです。

校長先生より、地域の60代～70代の元気な方のボランティアを受け入れたいとお話がありました！興味のある方は包括支援センターまでご連絡ください。

介護予防がんじゅうポイント制度 をご存じですか？

沖縄市では、高齢者の介護予防と社会参加を促進するため、「介護予防がんじゅうポイント制度」を実施しています。

高齢者が地域活動に参加することでポイントを獲得し、年度末に換金できるものです。1ポイントは100円相当で、年間上限は50ポイント（5,000円）です。

対象者：

沖縄市に住む65歳以上の高齢者

活動内容：

地域の介護事業所や高齢者サロン、高齢者宅などでのボランティア活動、余興(民謡、三線、バンド演奏、踊りなど)、子ども食堂のお手伝いなど

活動の流れ：

「できること」「やってみたいこと」を沖縄市に登録し「お手伝いをお願いしたい」と依頼があった場合に活動開始となります！

※活動時には、ボランティア保険に加入(無料)するので、安心して活動できます！



7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(7月11日)

時間:午後2時～3時半

内容:がんじゅう体操・楽器演奏
室内ゲーム・塗り絵など

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

