

つながり

令和7年 12月号 第82号

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



令和8年1月20日（火）

入場無料



沖縄市暮らしの中のお宝発表会！

開催時刻14時～16時（受付開始13：30）

場所：沖縄市民小芸術劇場あしびなー
沖縄市中央2-28-1（BCコザ3階）

沖縄市内で住民主体でお互いを支え合っている方々や活動などを暮らしの中のお宝として感謝を込めてご紹介させていただきます。是非ご来場ください

対象者→どなたでも参加可能
（先着200名）



お問合せ先
沖縄市役所 介護保険課
地域支援担当
電話番号：098-939-1212

申込方法→電話又はQRコード

沖縄市立図書館にてSCパネル展開催中♡♡

期間：11月27日（木）14時～12月26日（金）16時



生活支援コーディネーター
の役割や活動内容をパネル
で紹介しています。



人生会議

終活の心構え

エンディングノートの書き方など…

13時30分受付開始

日時：令和8年1月23日（金）

14時～16時

会場：沖縄市産業交流センター
（沖縄市泡瀬1丁目11-25）

対象：沖縄市民、沖縄市在勤の方



申込期間：令和8年1月5日（月）
～1月22日（木）

申込み方法：電話、QRコード

お問合せ先
沖縄市役所 介護保険課
地域支援担当



電話番号：098-939-1212



11月4日に与儀自治会の皆さんと国際海洋環境情報センターへ行きました～バスの中では認知症についての話を熱心に聞いていました。（#^^#）



比屋根小学校朝食支援！
最近では児童の参加数も増え、
この日も多くの児童が卵焼きを
作ったりおにぎりを握ったりし
てその後は美味しそうに食べて
いました。（#^^#）



介護予防コーナー

尿漏れ予防体操

- ①仰向けに寝て、足を肩幅に開き、両膝を軽く曲げて立て、からだをリラックスさせます。
- ②その姿勢のまま5秒程度、肛門、尿道、膣全体を締め、陰部全体をじわじわっと引き上げる感じで締めます。
- ③その後は、からだをリラックスさせます。
「(2)締める」「(3)力を抜く」を、1分間のサイクルで10回（10分間）繰り返して行ってください。



12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(12月12日)

時間:午後2時～3時半

内容:がんじゅう体操・歌

室内ゲーム・ゆんたくタイム

R8年1月の日程:毎月第2金曜(1月9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

