

第50回 沖縄市老人クラブ連合会作品展

去る 2/21(土)~2/22(日)、沖縄市老人クラブ連合会作品展が、老人福祉センターかりゆし園で開催されました。老人会の皆さんや高齢者生きがいづくり支援事業の定例講座生徒さん等が出品し、今回は 1,000 点以上、700 人程の来場者で賑わいました。展示だけでなく販売している小物もあり、「思わずたくさん買ってしまいました!」という声もあがる程、クオリティーも高かったです。品物が売れる前の、土曜日初日が狙い目かもしれません。毎年、このイベントに向け、今年は何を作ろう、何を展示しようなど思いをめぐらせ、まさに「生きがい」の一つになっているようです。



出張講座

去る 1/13(火)東公民館で、沖縄県メモリアルパーク整備協会の東恩納寛寿氏を講師に迎え、「終活について」の講話を開催しました。明るくとても分かりやすく話してくれ、終活のイメージが変わり前向きに捉えやすくなった方も多かったようです。エンディングノートを記入時のポイントとして、以下の4つをあげていました。

- ①自分の歴史
- ②家族へのメッセージ
- ③介護・医療の希望
- ④火葬・お墓の希望等を書き意向を伝え証拠を残すのが大事だそうです。一人で書くのが難しい時は、家族と一緒に書くのもいいそうです。また、何度書き直しても大丈夫なので、気軽にトライしてみるといいかもしれません。



去る 1/13(火)宮里中学校区民生員向けに、合同会社 free bird の荻野佳代氏(社会福祉士)を講師に迎え、「高齢者の虐待について」の講話を開催しました。高齢者虐待の背景、虐待かもという気づきポイント、対応の難しさ等、事例を踏まえて分かりやすくお話頂きました。普段民生委員が関わっている方が思い浮かんだり、今後の対応の参考になったかもしれません。「明日は我が身と思い取り組もう。」という声も挙がりました。気になる世帯があれば包括へ連絡を、緊急性がある場合は警察へ連絡して欲しい。民生委員さんの協力が必要ですが、対応までしてもらおうというわけではないと締めくくりました。



お宝発表会

去る 1/20(木)沖縄市民沖縄市小劇場あしびなーで「沖縄市暮らしのお宝発表会」が開催されました。中部北からは、東地区の諸見里禮子さんが表彰されました。環境の変化に翻弄され病気を患いながらも、明るく一生懸命生き支え合うなかで元気を与え合い豊かな暮らしに繋がっている姿が宝さんだと思い推薦しました。発表のスライドを作るにあたって、何度かお話しを聞くなかで気持ち元になっていく諸見里さんにも頼もしさを感じました。

ロビーでは小物作りサークルの展示もあり、越來からも趣味の会の皆さんが素敵な手作り小物を展示し、他のサークルの皆さんの小物も素敵な作品ばかりで、来場者を目でも楽しませてくれ盛り上げてくれました。また、お互いの作品を見て刺激をもらい、創作意欲も増えたようです。



移動コーヒー ☕

1/7(水)から、中部協同病院近く(旧美里第2駐車場)にサンライズコーヒーさんの移動コーヒーが来てくれています。水曜日は移動コーヒーの日とし、楽しみながら通える高齢者の通いの場のひとつとして、足を運んでくれたらという狙いですがどなたでも利用可能です。定着するまで時間がかかりそうですが、水曜日のお昼ごろに出発致しますので、見つけた方は是非お立ち寄り下さい。



ぬーじ通信

※「ぬーじ」は沖縄方言で虹の意味!

沖縄市地域包括支援センター中部北
(美里・東・宮里・吉原・城前・越來)



2026/3/1

発行 社会福祉法人 沖縄にじの会
沖縄市地域包括支援センター中部北

住所 沖縄市美里 1-28-11 3階
電話 098-987-8025

編集 田高智美 渡邊リサ
: 又吉利奈
編集長 又吉姫子

歯にまつわる話 Vol.31

【バイオフィルム】・・聞いたことはありますか？

身近な部分で例えるとシンクや浴室にできるヌメヌメした汚れ、それがバイオフィルムです。バイオフィルムとは**細菌の塊**。お口の中であれば**歯垢**です。バイオフィルムは、膜で包まれていて歯ブラシでしっかりこすらないと取り去ることができません。歯垢は数時間で形成され、食べカスを栄養源に24時間で成熟した歯垢となりバイオフィルムが完成されます。歯垢が24時間以上経過すると、歯石になっていきます。歯石は、歯ブラシでは除去できず歯科医院での歯石除去が必要です。



歯垢と歯石との違い

	歯垢	歯石
形成時間	数時間～24時間	24時間～2週間
取り方	歯ブラシ(ブラッシング)	歯垢除去(スケーリング)

効果的な歯磨き方法は、バイオフィルムを壊すようなイメージで歯をつ磨いていきます。毎食後磨くこと、特に就寝前の歯磨きは丁寧にいきましょう。磨きにくい箇所は、フロスや歯間ブラシ、ワンタフトブラシ等を併用してください。



【介護予防等把握担当/歯科衛生士：田高智美】



認知症サポーター養成講座 (認知症の勉強会)

認知症を正しく理解しませんか？
現在は表現の異質しがされています。
「痴呆」→「認知症」へ
「徘徊」→「道迷い」や「ひとり歩き」です。
認知症を学び、地域で支えあいましょう！



☆日 時：3月27日(金) 13:00～15:00
※14:30～は質疑応答

☆講 座：認知症サポーター養成講座(認知症の勉強会)
認知症の介護体験も聞けます！

☆講 師：渡辺 久江 氏(認知症の人と家族の会・世話人)

☆定 員：30名

☆参加費：無料

☆場 所：沖縄市社会福祉センター 2階・会議室2(沖縄市住吉1-14-29)



参加申込はこちら！



【問い合わせ先】
中部地区会 中野区会
☎098-923-3210(総機・入部)
沖縄市視覚 介護相談課 地域支援課
☎098-939-1212(内線3091)

認知症について学ぼう！語ろう！

認知症サポーター養成講座では認知症や対応の仕方について学ぶことが出来ます。また認知症カフェでは、専門職を交え、認知症の本人さんや地域の方と一緒に交流を行っています。みなさん、お気軽にご参加ください。包括支援センターでは個別相談も受け付けています。おひとりでも抱え込まず一緒に考えていきましょう。

にじカフェ 中部北
毎月第3水曜日 14～15時

にじカフェ 越来公民館
毎月第4水曜日 14～15時

オレンジカフェ A&W 美里店 (いしがいろ主催)
第2水曜日(3/11、4/8) 14:30～15:30
3月は作業療法士による認知症予防についての座談会



地域の活動

去る 2/22(日)吉原新年会が社会福祉協議会で、開催され、50名以上の方が参加されました。かぎやで風を始めに、古謝翔龍太鼓や参加者全員が楽しめるようにとお楽しみ抽選会もあり、皆さんお土産もありホクホクでした。とりは園田青年会のエイサーとカチャーシーで盛り上がりました。



去る 2/22(日)美里公民館で美里文化祭が開催されました。保育園作品展、拝所マンドゥルチャー修繕資金造成カラオケ大会、軽トラカレー、ゲストの「とうるんてん」筆文字明日香氏のパフォーマンス等盛りだくさんでした。地域の方々も手作り小物を寄贈しその売り上げを寄付にある等たくさんの方の力で作られている行事だと感じました。



☆城前公民館の桜☆
今年もきれいに咲きました！

去る 2/28(土) 宮里公民館で区民交流スポーツ大会が、宮里小学校体育館で開催され、老人会やこども達が参加し、60名ほどの方が参加しました。ストレッチで準備運動を済ませ、4つのレクスポーツを行いました。

老人会メンバーは、カローリングと輪投げで白熱、ペタンクと同じだね！」と普段、ゲートボール等スポーツをしている方々なので、ルールの飲み込みも早く熱中しながら楽しんでいました。



圏域地域等ケア会議

去る 2/26(木)圏域地域等ケア会議を開催しました。今回のテーマは、「高齢者で身寄りが無い、又は家族がいても疎遠の方の見守りについて」をテーマにし、中部北圏域の自治会長と包括とで話し合いをしました。各地域での独自の見守り方法の共有は出来たかなと思います。個人情報保護法で情報共有が容易ではない現状でも、包括と自治会で協力して見守り体制を構築していく必要があり、方法としては、身寄りのない方の支援を通して情報共有していく、包括は本人や家族の同意を得て地域(自治会)の見守りと繋ぎを意識して行っていくことが必要と考えます。

