

かふう教室 と 私達が描く通いの場

沖縄市の新たな取り組み『かふう教室』

沖縄市では、高齢者がこれからも元気に自分らしく過ごせるように『かふう教室』の取り組みを始めました。かふう教室は、デイサービスの利用を希望されている事業対象者や要支援者の方が原則、始めに利用するサービスです。

かふう教室では、リハビリなどの専門職が3カ月間集中的に介入し、元の生活に戻れるよう様々な助言をもらうことが出来ます。卒業後は地域の通いの場にて運動や社会参加を続けることを目標としています。

会議の中では、地域で元気に過ごす3人のかふう教室卒業生も紹介されました。



私だったらどのような生活を送りたい？ 課題はどんなこと？

グループワークでは、高齢になったときに自分が過ごしたい生活や高齢者地域福祉の課題をあげていきました。様々な想いやアイデア、取り組むべき課題が次から次に止まりません。皆さんはどのような地域で、どのような1日を過ごしたいですか？話し合いの中で出てきた一例をご紹介します。



課題

- ・高齢者の働ける場所がない
- ・免許返納後、行動範囲が狭くなる
- ・送迎がないと行けない(移動手段が必要)
- ・お金がない。そもそも外出できない
- ・担い手、リーダーがいない
- ・気の合う仲間づくりが難しい
- ・公民館以外の集まる場所が足りない
- ・楽しく食事して集まれる場所が減った
- ・子どもの居場所と高齢者の居場所の分断
- ・要支援になる前の段階で体力づくり
- ・沖縄市は駐車場が少ない
- ・前期高齢者をもっと活用したい

理想

- ・介護保険を使っていない人の特典チケット
- ・生涯現役で働いていたい
- ・家族と仲良くいれて買い物や旅行に行きたい
- ・安価で入れる銭湯があれば良い
- ・障がい者の方が支える側になれないか
- ・沖縄市は子供が多いので資源を活かしたい
- ・学校とコラボした活動(ごみ捨て、買い物、見守り)
- ・動物セラピーがあるところ
- ・魚釣り、魚をさばく、シーサー作りと販売
- ・スポーツジムに通い、夜はカラオケして楽しく暮らす
- ・太極拳や高齢者向けのピアノ教室
- ・免許返納したらセニアカー10年貸出制度
- ・平地の歩きやすい環境でゆっくりお散歩したい

就労
活躍の場

移動手段

集いの場

地域運営
仲間づくり

健康
体力づくり

特集 これからの介護予防

7月24日(金)に圏域別地域ケア会議を開催し、自治会長をはじめとする地域の皆さんや関係機関に参加していただきました。

今回は『これからの介護予防』について沖縄市介護保険課地域支援担当より講話をしていただきました。



沖縄が直面している超高齢社会と人手不足

全国的には75歳以上の高齢者人口は2030年頃をピークにいったん落ち着き減少に転じるといわれています。しかし沖縄県では増加し続け、2050年には全国の約1.8倍の伸び率になると推測されています。一方で働き手、支え手である15～64歳の人口は減少し続けていきます。

特に介護・福祉の分野では、人材不足が深刻です。将来的に専門職は介護度が高い方へ支援を集中せざるを得ない状況になります。すでに、訪問介護の倒産率は過去最多を更新し、今はヘルパーを探すのも一苦勞な現状です。

また、65歳以上の高齢者が払う介護保険料は、全国平均も沖縄県も過去最高を更新しています。沖縄はなんと全国で2番目に高く、高齢者の負担は年々増すばかりです。

デイサービス利用の要件が新しくなりました

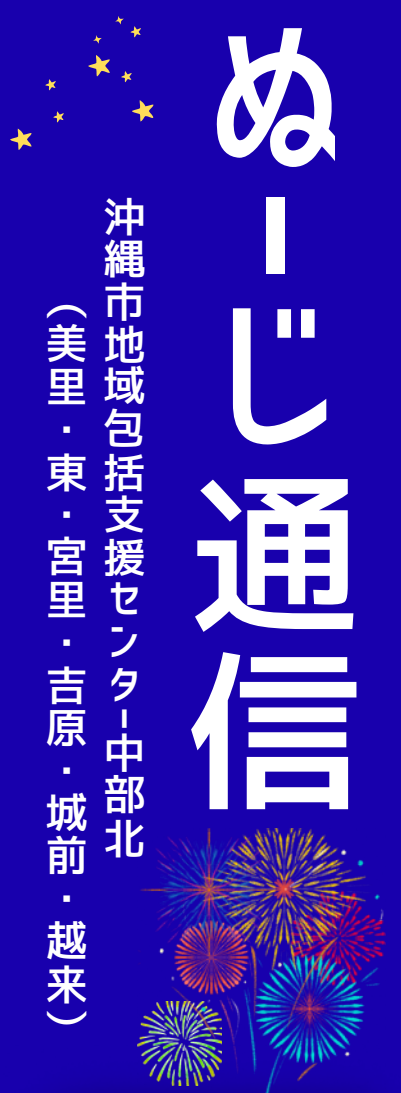
そのような背景があり、沖縄市ではデイサービス利用の要件が新しくなりました。下記の表を確認してください。

でも最近

足腰が弱くなってきて心配さあ・・・



- ・一人で歩くことができない
- ・一人で食事が出来ない
- ・一人でトイレで排泄ができない
- ・認知症や精神疾患等があり、自立の目的が理解できない
- ・がんや進行性難病でセルフマネジメントができない



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年8月1日

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



※【ぬーじとは沖縄方言で虹の意味】

沖縄市老人クラブ大会

満90歳以上感謝状表彰
サークル発表会



7月30日に第51回沖縄市老人クラブ大会が開催されました。大会の中では、沖縄市内100名の90歳以上正会員に感謝状が贈られました。地域の方々から祝福され、皆さん笑顔がとても素敵でした。

活動があることを知らなかったと、80代、90代から老人会活動に参加される方もいらっしゃいます。新しいことを始めたり、新しい環境に飛び込む時には勇気がいりますが、社会参加が一番の介護予防になります。1人では行きづらいなどありましたら、生活支援コーディネーターへご相談下さい😊

後半は、かりゆし園で行われているサークル活動の発表会がありました。どのサークルも日頃の成果が発揮され、とても楽しそうでした。気になるサークルがある方は、沖縄市老人クラブ連合会まで📞



かりゆし体操クラブ



カラオケ講座



古典音楽・民謡三線サークル



琉舞講座



島唄踊り同好会



フラダンス講座



ディスコダンス講座



民謡サークル



レクダンス講座



宮里メンバー

越来 転倒予防運動講座

7月23日に越来長生会主催の「いきいき健康講座」が開催されました。今回は、中部徳洲会病院より講師を招き、転倒予防運動についての講話と運動のレクチャーがありました。沖縄の人の骨折発症率は男性1位、女性2位だそうで転倒して尻もちをつき骨折する方が多いようです。転倒場所は自宅内が圧倒的に多く、転ばないために運動と住環境を整えることが大切とのことでした。

今回の講座では、初めて参加された方や城前地域からも9名の参加がありました♡

長生会では、今後も地域の皆さんと楽しめる活動を目指していきたいとのことでした。

毎週木曜日
14時から
越来公民館にて
活動中です。



宮里 しまくとぅば交流会

7月23日、みやわし会にて「しまくとぅば交流会」が行われました。今回発表があった地区は、首里、登川(ニブンジャー)、屋慶名、瀬底(シーク)、本部備瀬、平安座、宮古(みゃーくふつ)、鹿児島でした。昔話の桃太郎を、それぞれの生まれ島の言葉で読み聞かせし、同じ沖縄本島でも表現やアクセントに違いがありとても聴きごたえのある発表会でした。また宮古島代表として語ってくれた塩川さんのしまくとぅばは、初めて聞く言葉だらけで沖縄文化の多様性を深く感じました。次世代への継承が課題となっている中でとても貴重な取り組みでした。

生まり島め言葉 忘り-ね-、国ん 忘りゆん



故郷の言葉を忘れたら、やがて自分のルーツやアイデンティティも忘れることになる。

にじカフェ

介護予防や認知症予防の活動をしています

にじカフェ
中部北
第3水曜日
14時～15時

にじカフェ
越来
第4水曜日
14時～15時

前回のにじカフェは、体操やジェンガゲーム、ビーズアクセサリ作り、熱中症についての講話を行いました。看護学校の実習生や高校生のボランティアも参加してくれました。今後も様々な企画を考えていますので是非ご参加ください。



ビーズアクセサリ作り



ジェンガゲーム



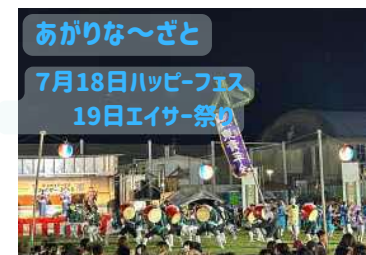
熱中症予防について
高齢者は熱が体にこもりやすく、暑さや渴きに気づきにくくなっています。「こえかけ」を忘れずに！
○「こ」こまめな水分補給
○「え」炎天下をさけましょう
○「か」風通しをよくしましょう
○「け」健康管理

地域のお祭り



7月4日

美里七夕まつり



なかばる夏祭り(仲原公園)
8/15(土)18時～

越来納涼祭り(越来公民館)
8/15(土)18時～

吉原公園まつり(吉原公園)
9/26(土)14時～

待ちに待ったお祭りが各地で始まりました。盆踊りやエイサーで活気に溢れています。道じゅねーも楽しみ！



暁会のぜんざい



越来城下まつり
(越来城水辺公園)
11/8(日)

吉原 ゆんたく食堂

毎月第1・3日曜日は
みんなで昼ご飯いかがですか？

毎月第1・3日曜日の12～14時は吉原公民館にて無料で昼食を提供しています。吉原周辺に住んでいる子供から高齢者まで、特にお一人暮らしの方は大歓迎です。日頃から顔の見える関係になることで何かあったときは助け合うことができます。



愛情いっぱい
激ウマです



7月5日



8月2日