

地域のいきがいを発信 ♪

いきがいの輪 わ

2026年9月号

🌸 オレンジガーデニングプロジェクト 🌸



地域包括支援センター中部南

●住所：沖縄市住吉1-14-29
(社会福祉センター2階)

●電話：098-923-0603

9月の世界アルツハイマー月間
認知症になっても安心して暮ら
せる社会へ。

マリーゴールドに想いを込めて

沖縄県作業療法士会の主
催するオレンジガーデニ
ング沖縄よりいただいた
マリーゴールドをリモア
の皆さんで「オレンジの
花綺麗だね」と会話も楽
しみながら植えました。

🍀 地域の見守り隊 🍀

沖縄市支店院長の金城光那氏をインタビューしてみました。
金城氏は照屋区ていらぬ会に入会。地域の見守り隊として心
強いですね。金城氏「一人でも多くの方へ笑顔届けられる
ように、一人ひとりのお声を聴いていきたいです。」とお声
をいただきました。



8/24(月)・31(月) 照屋自治会にてもみほぐし体験会

8/17(月)杖をついている方でもできる体操を実施しました。

日々の暮らしの中で「少し運動してみたいけど、何をしたらいいかわからない」ということはありませんか？ご自宅で無理なくできる運動もあるので、お身体のことや日々の生活で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

🍧 夏祭り 🍧

8月15日(日)に住吉自治会で夏祭りがありました。準備中の大雨で開催が心配されましたが、晴れ間が見えると同時に、地域みなさんが続々と集まり、会場は賑わいをみせていました。

盆踊りや、くじ引き、花火もあり子供も大人も楽しんでいる姿が見られました。あげぱん、かき氷、ホットドッグ、もずく天ぷらの販売もあり、会長目差さんの絶品もずく天ぷらはあっという間に完売でした。

子どもたちの元気な笑顔や大人同士の和やかな会話もあふれ、世代を超えたつながりを感じる、楽しい夏のひとときとなりました。



地域の情報発信

出張包括😊

今回のテーマは熱中症について
皆さんの地域で熱中症対策についてお話をいただきました。
皆さまから実体験に基づいたお話や質問も寄せられ、
参加者同士でも学びを深める有意義な時間となりました。



フレイル予防の 3つのポイント

1 栄養

バランスのよい食事で
しっかり栄養をとりましょう！

たんぱく質を
意識して！



2 運動



無理のない運動を続けて、
筋力や体力をキープ！

毎日少しずつ
体を動かそう♪



3 社会参加



人とのつながりや、役割を持つことで、
心も元気に！

地域活動や
おしゃべりも
大切です♪



「栄養・運動・社会参加」の3つを意識して、
毎日をいきいきと過ごしましょう！