

地域のいきがいを発信 ♪

いきがいの輪 わ♪

2025年12月号

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

地域の情報発信 ♪



11月16日



照屋自治会

敬老会



敬老会に出されるお弁当は全て手作りを用意するため朝早くから仕込みに大忙しでした。

今日の最年長さんは94歳のナカタさんです。お薬は何も飲んでいないですよ！とはなされましたが、凄いことですよね。次は笑顔が素敵なシンザトさん91歳です。健康の秘訣は体操らしいです。



皆さん楽しんでますか～自治会長さんが自ら鼻に棒をさし、会を盛り上げて、一緒に皆さん踊って、本当に楽しく過ごされていました



嘉間良 理学療法士による勉強会



勉強会に講師：岡本慎哉さんに来て頂き、介護保険料、食べ物や少しの運動など、皆さんが元気で生活するためのコツを教えてくださいました。保険料に関して、皆さんが食べれる事、歩けることを維持する事で介護保険料も下げる事に繋がりますよ！

室川団地 シルバーハウジング
だんらん室



月に一回、第3水曜日に、おやくだち教室を行っており、今日は棒体操などを行った後、休憩をはさみ、次はビデオで昔の物を見て、名前を思い出しましょう！と認知症予防があり、皆さんでワイワイと取組でおられましたよ。皆さんの参加をお待ちしてますね😊

地域のいきがいを発信 ♪

。チームゴーゴー 体力測定

11月21日（金）



数年ぶりにチームゴーゴーメンバーの体力測定が若草公園にて、行われました。パラパラと集まり、最後に来られた方の基本チェックリストを代表のアシミネさんが丁寧に聞き取り代わりに代筆して下さいました。皆さん、理学療法士さんのお話を聞き測定開始！やってみると、片足立ちが難しいねと、話されてましたが、家でも出来るので家事をしながらやってみてくださいね～



お知らせ



令和7年度暮らしの中のお宝発表会

沖縄市内で行われている住民主体の支えあいを「お宝」として認定し、感謝と敬意を表し市長から表彰します

【日時】2026. 1. 20(火) 14時～16時
受付開始13:30

【場所】沖縄市民小劇場あしびなー
沖縄市中央2-28-1 (BCコザ3階)

【受賞者】

【申込方法】QRコード
または電話



○問い合わせ先○

098-939-1212
(内線3090, 3143)

令和7年度 沖縄市 在宅医療・介護連携推進事業

講演会

あなたは人生の最期を
どのように迎えたいですか？
～エンディングノートを
書いてみよう～

日時：令和8年1月23日（金）
14:00～16:00（受付 13:30）
会場：沖縄市産業交流センター
（沖縄市泡盛1丁目11-25）
対象：沖縄市民、沖縄市民の方のご家族
沖縄市在勤の方 など

入場 無料
定員 100名

ぜひ家族で
ご参加
ください！

講演とは？
在宅医療
とは？
地域包括ケアセンターの
最新紹介をします！

講演：家世納 真寿 氏
沖縄県メモリアル整備協会
／生活カウンセラー上級

講演：大城 真也 氏
ケアプランセンターせないう
／主任介護支援専門員

講演：沖原 千秋 氏
沖縄市地域包括支援センター
／地域北見型 看護員

講演の心構え！
エンディングノート
の書き方！
あきらめない方の
準備の仕方について
お話しします☆

在宅医療を
希望する時の
必要な手帳・流れ、
ACP（人生会議）の
重要性、事例を通して
お話しします☆

「エンディングノート」
「おしるべ」
☆無料配布致します☆

申込み方法
下記のいずれかの方法で
①氏名（ふりがな）②連絡先
③所属先 すぐ記入してください
申込期間：令和8年1月5日（月）
～1月22日（水）
(1) 申込フォーム（下記QRコード）
(2) 電話 098-939-1212
内線 3143

～ 問い合わせ先 ～
沖縄市介護保険課 地域支援担当 098-939-1212（内線3143）