

# ゆいまーる

## 山久諸桃里

第34号  
R6年1月号

あけまして  
おめでとうございます



2021年4月1日に開所した地域包括支援センター西部南、時がタツのは早いもので、今年4年目を迎えます。昨年は、新型コロナウイルスの影響で、制約のある中過ごしてきたことを吹き飛ばすような地域行事、サロン活動などを体感、地域の皆様のパワーを感じた1年でした。今後も地域の皆様の介護予防、フレイル予防を視点に、活動を行っていききたいと思います。

今年は辰年です。地に足をつけ自分の足でタツことを意識し、目標タツ成できる一年としたいものです。地域の皆様、関係機関の皆様との活動を「健康と生きがいのあるまちづくし」を目標に精進してまいります。本年もごきようしくお願いたします。

# 今年もよろしく お願いたします



2024年

「8050問題」は、「80」代の親が「50」代の子どもの生活を支えるという問題です。



1980年代、若者の問題とされていたひきこもりが、約30年後、40代から50代、その親が70代から80代へ・・・



近年、ひきこもりの方が増えています。県の発表では、ひきこもり状態の人は15〜64歳で1万3800人、内40〜65歳は7千人にのぼると推計されています。

80歳の親と50歳のひきこもり状態の子の世帯で、親の介護と子の支援が必要な世帯を8050世帯（問題）として、包括支援センターでは子の支援機関と連携し支援しています。

県では、平成28年10月に「ひきこもり支援センター」を南風原町に開所しています。

ひきこもり  
正しい理解と支援のため

## 沖縄県ひきこもり専門支援センター

相談電話：098-888-1455

月～金（祝日、慰霊の日、年末年始を除く）  
午前10時～12時、午後1時～4時

〒901-1104 南風原町字宮平212-3  
（沖縄県立総合精神保健福祉センター内）

12月2日（土）ひきこもり支援センター主催の講演会に森田・比嘉・照喜名が参加しましたが、ひきこもりの実態や対応策等を学ぶ事が出来ました。これまで、センターとの連携はありませんが、今後はセンターの専門的なアドバイスをもらいながら世帯支援に取り組みたいと考えています。



講師の原田 豊先生  
（鳥取県立精神保健福祉センター所長）

# もしバナゲームをやってみた！みんな笑顔になった！！



生活支援コーディネーター  
城間清美のお宝発見！！

12/13（水）県営山里高層住宅での高齢者サロン「スマイルサロン」にて、もしバナゲームを行いました。文字カードを通して「もしものための話し合い」をするゲームです。カードには「誰かの役に立つ」「痛みがない」「不安がない」などの言葉が記載されており、カードを選んだ理由を話し合います。

参加者からは「みんなの話を聞く、自分の話をすることで落ち着いた。」「前向きな気持ちになった。」「情報交換になった。」「元気がもらえた。」「自分の心が晴れやかになった。」「会話大事！」「みんなの前で話すことが大事！」との感想がきかれ、とても豊かな時間となりました。



## 踊って楽しく元気に！！「演芸の集い」

12/15（金）諸見里公民館にて、かりゆしシニアクラブ南部地区 令和5年 年忘れ演芸の集いが開催されました。皆さんお揃いの衣装で素敵でした。最後は肝がなさ節を皆で楽しく踊りました。



山里若水会



山内老友会



諸見里老人クラブ

## 山内で防災訓練実施！



12/16（土）山内公民館にて、山内自主防災・防犯組織の防災啓発活動が行われました。沖縄市役所防災課による「地震について」の講話、「災害図上訓練～地域を知ろう～初級編」、長期保存食試食会が行われました。



地図上で地域の危険場所や避難場所、避難経路等を確認しました。

後日、地域包括支援センター職員で同様の災害図上訓練を実施しました。皆で意見を出し合い、多くの気づきがありました。



## 「沖縄市暮らしの中のお宝発表会」開催！

日時：令和6年1月15日（月）14時～16時

場所：沖縄市民小劇場あしびなー

日頃の何気ない挨拶や見守り、ゆんたく、地域の活動など住民同士のゆるやかな支え合いを「お宝」として認定し紹介します。ぜひ多くの方に参加していただき活動の輪を広げていきたいです。「うちの地域でもこんな活動をやっているよ。こんな人がいるよ。」と教えて頂けると嬉しいです。

12/19（火）のゲストは、沖縄市介護予防出前講座で健康に関する講座の講師である看護師の西銘剛正さん（写真中央）。姿勢改善サロンをやっており、栄養学を学び地域で生活習慣病予防のための食事についての講座を行っています。「生活習慣病を予防・改善する食事～食べることは生きること～」をお話していただけます。1/23（火）南桃原公民館にて出前講座をお願いしています。

発行：沖縄市地域包括支援センター 西部南  
沖縄市山内1丁目3-25（1F）  
☎：098-982-2020 fax：098-982-2021  
編集：城間清美・比嘉実希・照喜名重寿・石垣憲作

沖縄市まるっとつながるラジオ  
FMコザ76.1MHz「まるラジオ」  
毎週火曜日午前10時から放送中  
※包括支援センターの情報を発信中！