

ゆいまーる

山久諸桃里

第35号
R6年2月号

1月11日(木) 沖縄市役所に
てゲートキーパー養成研修があ
りました。講師は琉球こころの
クリニック院長 大鶴卓先生。

研修では、先生の体験をもと
にストレス・メンタルヘルスを
取り上げ、誰でもストレス反応
は起こりますが、多くの人は時
間経過とともに自然回復しま
す。と説明がありました。

ストレス反応が持続・悪化す
ることです。病に進行するこ
とがありますが、「死にたい」と相
談を受けた場合、相談を受けた
人は、サポーター・つなぎ役で
あり、一人で抱え込まないよ
う、多機関と連携し複数の人で
支援しましょう。多部署・多機
関が連携し関わることで、小さ
な問題の解決が増え、さらに状
況が好転します。身近な人の支
えはとても重要です。相談を受
けたら、見る、聴く、つなぐを
思い出してください。と、お話

がありました。
会場からの質問に
は、先生から明確な
アドバイスがあり、
参加者から喜びの言
葉がきかれました。



勇気を出して声をかけてみる

声かけ

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける



傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

あなたも「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか？



見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

去年の台風6号に学ぶ災害時の「バックアップ」について

～令和5年度 災害講演会（災害時あんしん避難支援事業）～

1月23日(火) 沖縄
市福祉文化プラザ交流
ホールにて、沖縄市社
会福祉協議会主催、去
年の台風6号に学ぶ災
害時の「バックアッ
プ」講演会がありました。



講師：稲垣暁先生
社会福祉士・防災士

昨年
の台風6号と能
登半島地震被災地の現
状を取り上げ、ライフ
ライン維持の重要性、
衛生状況、健康状況、
避難所の課題等、具
体的なお話を聞くこと
ができました。

会場では防災グッズ
や非常用持出袋、防
食、簡易トイレや段
ボールベッドなどの展
示を行っており、参加
者は展示品を撮影し
たり、触れるなどして
防災への関心の高
さがうかがえました。

ここでは、避難生活で少しでも体調不良を避けるための知恵を紹介！

災害時に欠乏する栄養素

(阪神淡路大震災神戸大学農学部避難所で)

- ① 鉄分
- ② カルシウム
- ③ ビタミンC
- ④ ビタミンB2

備蓄や配食菓子パンやおにぎりに偏る
ストレス
ビタミンC
体内消費が早い

沖縄の食材は**ビタミンC**が豊富！
島野菜備蓄もおすすめ！



ゴーヤー

アセロラ



フーチバー



ドライマンゴー

フーチバーは、鉄分・カルシウム・
B2 を多く含む**万能島野菜**！



最大の課題はトイレ！
断水に備え水をためましょう



口腔ケア、手洗いですっきり！
誤嚥性肺炎防止、感染症予防



自然災害発生後は大量の粉塵、
避難所は土足。雑魚寝・・・
室内清掃で呼吸器系の疾患予防！



ストレス、睡眠不足、栄養不十分・・・
動くことが億劫になると寝たきりに。
運動をして不活発症候群予防

今年もお宝発表会！！盛り上がりました！！

1/15（月）沖縄市民小劇場あしびなーにて「令和5年度 沖縄市暮らしの中のお宝発表会」が開催され、個人4名、通いの場4団体、2つの企業と沖縄市青年会がお宝として認定されました。高齢者から若い世代までが参加した今回のお宝発表会。お互いが影響し合い、見守り合って楽しい暮らしができていたと感じました。



西部南からは「百寿会」の活動が認定されました。「百寿会」は毎週月曜日に諸見里公民館で行われている、体操メインの通いの場です。5人の世話係で役割分担をして無理なく活動を続ける工夫をしています。

新しい方や他の地区からの参加者も快く受け入れ、男性や地域外の参加も増えています。北部や南部への視察研修も好評です。



もちつき大会！！賑わいました！！



1/6（土）諸見里自治会ではつきたてのお餅にきな粉やあんこをつけて食べました。ムーチャーづくりも行いました。

1/13（土）山内自治会ではイチゴや大根おろしなどを包んで食べました。

食事を見直し介護予防！！

1/23（火）南桃原公民館での高齢者の集い「笑い福いの会」にて、沖縄市介護予防出前講座が開催されました。テーマは「生活習慣病を予防・改善する食事の摂りかた」。食事を見直す必要性、食材や食事法を具体的に説明してもらえたことで、参加者からの質問も多く、「勉強になった」との感想が聞かれました。



講師：西銘 剛正 氏（看護師）
姿勢改善サロンとこのう代表



具体的な食事法、基本的な食事の考え方「まごわやさしい」。たんぱく質をしっかりとろう。オススメのたんぱく源は青魚。



1/16（火）のゲストは、1/15におこなわれた「沖縄市暮らしの中のお宝発表会」にてお宝として認定された「かまどうさん」こと福嶺初江さん（写真右から2人目）と推薦者である NPO 法人ゆくり代表 佐久川伊弘さん（写真右から3人目）。かまどうさんは10年以上前から沖縄市ミュージックタウン前広場にて見守り活動をされているそうです。