

あなたはどっちを選ぶ？

～R6 年度元気教室・パワーアップ教室～



沖縄市地域包括支援センター西部南 広報誌

ゆいまーる

山久諸桃里

第37号
R6年4月号

沖縄市では、高齢者が住み慣れた地域で元気でいきいきと暮らせるための取り組みとして介護予防教室を実施しています。

2つの教室の違いは、運動強度。パワーアップ教室よりも元気教室のほうが運動強度が高いため、参加者がリタイヤしてしまう場合も・・・自分にあった運動教室を選ぶことで、やりたいことの目標を叶えるお手伝いをします。

教室では、健康増維持に必要な運動の方法や、栄養の取り方、口腔ケアの方法など、介護予防に必要な知識も学びます。

教室の募集・申込の日程は沖縄市の広報誌に掲載、地域包括支援センター西部南でも確認できます。

教室の見学も可能です。

	高齢者パワーアップ教室 (運動強度：★)	高齢者元気教室 (運動強度：★★)	対象者
内容	<ul style="list-style-type: none"> ○筋力向上を目的とした運動 ○椅子に腰かけてのストレッチやボール、タオルなどを使っての筋力体操 ○膝・腰痛、尿失禁予防、有酸素運動等 ○認知症予防体操 ○いきいき百歳体操 ○個別指導(体操方法や保健相談) ○屋外歩行練習 ○地域資源紹介 ○講話(栄養・口腔・認知症予防) ○体力測定 ○定員15名 	<ul style="list-style-type: none"> ○立位や歩行バランスを中心とした運動 ○膝・腰痛、尿失禁予防、有酸素運動等 ○認知症予防体操 ○いきいき百歳体操 ○個別指導(保健相談のみ) ○ジム(ペアーシのみ) ○地域資源紹介 ○講話(栄養・口腔・認知症予防) ○体力測定 ○定員20名 	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活において支障がない方<small>(介護認定ケアマネジメントの必要性がない)</small> ○65歳以上で医師から運動の制限を受けていない方 ○自立～事業対象者・要支援1・2の方が対象<small>(要介護1～5は対象外)</small> ○介護保険における通所サービスを利用していない方 ○自力歩行または、杖での歩行が可能なる方<small>(車いすX)</small> ○直近3ヶ月間で1週間以上わたる入院をしていない方 <p>※定員を超えた場合は、新規もしくは必要性のある方が優先になります。</p>
対象	<ul style="list-style-type: none"> ※転倒不安・歩行に自信がない方 ※自分に合った体操を学びたい方 ※閉じこもりがちなる方 	<ul style="list-style-type: none"> ※健康増進 ※運動習慣を身につけたい方 ※介護予防について学びたい方 	<p>申請窓口は 市役所地下2階 地域支援担当へ</p> <p>※「印鑑」と 「お薬手帳」を ご持参ください(ω)</p>
実施回数	週2回 全24回 年間3教室	週1回 全14回 年間5教室	

※参加費 100 円/回 送迎希望の方は別途 200 円必要。非課税・生活保護世帯は無料

職員紹介♪

一般企業で働いていましたが、出産を機に医療の道を志し一念発起で看護学校に入学。育児と学業を両立させながら資格を取得。

病院で勤務していましたが、在宅医療に関心を持ち相談業務も学びたいと、今回、地域包括支援センターでの勤務を選んだそうです。地域の皆様、よろしくお願ひ致します。



看護師 上里昌美さん



歩行者もドライバーも 急がずにマナーとゆとりで交通安全

季節が巡って春がやってきました。暖かい日が続く、これから入学や就職で新しい生活が始まる方も多くなります。春は子どもと高齢者の事故に注意！夕暮れ時・夜間は、車から歩行者や自転車が見えにくくなります。白や黄色など明るい色の服装や靴、反射材などを身につけることで、ドライバーに自分の存在をアピールしましょう。反射材は腕や足、杖、自転車のホイールなど、動く部分につけるとドライバーの注意を引きやすくなり、より効果的です。

ご近所こそ油断大敵！ いつも通る道だから、ちょっとそこまでだから、普段は車が通らないから、と油断しないように！！

横断歩道を渡る前には、**みぎ、ひだり、みぎしっかり確認**してわたりましょう。家から500m以内が特に注意が必要です。

◆夜間、ドライバーから歩行者が見える距離(※3)

ヘッドライト 下向き	黒っぽい服装 約26m	明るい服装 約38m	反射材着用 57m以上
---------------	----------------	---------------	----------------

※3 この結果はJPマークの付いた製品によるもので、面積2.5cm²かつ反射性能117med/lux以上の反射材を使用

諸見里マルシェ! 3回目開催!!



生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見!!



手作り窯でピザを焼いています



にんじんの詰め放題もありましたよ



3/9 (土) 諸見里公民館にて、今回3回目の諸見里マルシェが行われました。野菜販売、手作りピザ、カレー販売、キッチンカーで賑わいました。午後からは魅川憲一朗さんのトークショーも行われました。



南桃原日舞サークル四十周年記念発表会!!

3/20 (水) 南桃原公民館にて、南桃原日舞サークル心踊流只自他観会 (しんようりゅうしたみかい) の四十周年記念発表会 今こことここからとが開催されました。

日舞サークルは南桃原公民館サークル第一号で、毎週水曜日に活動中です。

開祖 喜友名信子さんの挨拶からはじまり、14名の方々が素晴らしい舞いを披露されました。



みんなと一緒に四十年を歩むことができた。というあたたかい場に感動で涙があふれました。

避難者受け入れ訓練実施!

3/23 (土) 山内公民館にて、山内自主防災・防犯組織による防災訓練が行われました。65名 (子ども29名) が参加。



- ①避難者受け入れ訓練 (体験学習施設 やまっちから子ども達が避難してくる)
- ②初期消火訓練 (本物の消火器使用)
- ③資機材展示
- ④炊き出し体験 (ジュースを薪で炊く) を行いました。



3/19 (火) のゲストは、障がいのある方の相談窓口である、相談支援事業所おきなわの城間恵理子さん (写真左から2番目) と桃原奈津子さん (写真右から2番目)。相談支援事業所の役割や地域活動支援センターの活動内容等を丁寧にわかりやすく説明してくれました。つながることって大事。こうして顔の見える関係づくりがとても大事だと感じました。

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!