



食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に地域で食生活を通じた健康づくりを推進するボランティア組織です。愛称はヘルスメイト。美味しく、バランスのとれた食事は健康の基本ということで自治会ごとに食生活改善推進員が配置されています。

6月17日(火) 沖縄市役所にて『沖縄市食生活改善推進協議会 ミニ健康展』が開催され、活動紹介、血管年齢や握力測定、一日の野菜摂取量(350グラム)の計測等が行われました。



350gを図ってみよう!

## 元気発信! 食生活改善推進員(食改さん!)



～私たちの健康は私たちの手で～



## 見守りサポーター養成講座の案内



見守りサポーターとは、特別なことをするというのではなく、日常生活の中でゆるやかな見守りを意識し、異変に気づいたときに関係機関への連絡や相談を行ってもらうことを役割としています。

令和7年7月～12月 毎月第1金曜日 13時30分～15時 山内公民館にて開催します。地域の皆さまの参加をお待ちしております。

|     | 日程         | 内容            |
|-----|------------|---------------|
| 第1回 | 7月4日(金)    | 地域包括支援センターの役割 |
| 第2回 | 8月1日(金)    | 福祉用具について      |
| 第3回 | 9月(日にち調整中) | 循環バスに乗ってみよう!  |
| 第4回 | 10月3日(金)   | スマホ講座(お出かけ編)  |
| 第5回 | 11月7日(金)   | ベジチェック        |
| 第6回 | 12月5日(金)   | 認知症サポーター養成講座  |

## 介護予防がんじゅうポイントをごぞんじですか?

市内在住の65歳以上の方が登録後に下記の活動を行うと1回の活動につき1ポイントが付与され、貯まったポイントを換金できる制度です。(1ポイント100円相当。年度内限度額5000円。)

- 主な活動**
- ①高齢者宅での活動：話し相手・ゴミ出し・通いの場へのお誘いなど
  - ②通いの場や介護事業所での活動：歌や手芸などの指導・イベントでの余興(踊り、楽器演奏等)・花壇や庭の手入れなど
  - ③子どもの居場所(子ども食堂)などでのお手伝い、話し相手、見守りなど

沖縄市包括支援センターは高齢者の総合相談、介護予防、権利擁護などさまざまな面からみなさんを応援しています。

どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みなどは、まず地域包括支援センターにご相談ください。



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・石垣憲作・照喜名重寿

# スマホを使ってフレイル予防！

生活支援コーディネーター  
城間清美のお宝発見！！

6/10（火）南桃原公民館での高齢者の集い「笑い福いの会」にて、スマホ講座「通いの場アプリで健康管理をしよう！」を開催しました。フレイルについて学び、ゲームや体操を体験しました。



脳を鍛えるゲームで大笑い！



体操動画「おじいおばあワイドー体操」を体験しました！

# 仲間と笑って、楽しく運動！

7/2（水）県営山里高層住宅での高齢者サロン「スマイルサロン」にて介護予防出前講座『自分でできる膝・腰の痛み予防』（講師：空手サロン RIN STYLE 代表 宮里岳大氏）を開催しました。膝や痛みや腰痛の原因や痛みの予防について学び、腰痛予防体操や自宅で簡単にできる運動を行いました。参加者からは「楽しい」「気持ちがいい」「頭も体も軽くなった」「空手の型は初めてだけど楽しい」等の感想が聞かれました。



講座は笑いの連続でした！



空手の突き運動は大好評！



# 中学生と老人会の素敵な交流！

6/20（金）山内中学校にて沖縄市と姉妹都市提携をしている愛知県東海市の上野中学校2年生と山内中学校2年生の文化交流が行われました。交流会はみんなでカチャーシーを踊って締めくくられました。この交流会に先立って6/3（火）には、山内中の2年生にカチャーシーを教えるために南桃原老人クラブのメンバーが中学校へ行き、クラスごとの練習をおこない、交流会当日も参加しました。（写真左から4枚は練習風景。右は交流会当日の様子。）



職員石垣憲作です。  
「ハーリーの鉦が鳴ると梅雨が明ける」という言い伝えがあります。

私は、30代から各地のハーリー大会に参加しています。子どもから高齢者まで、幅広い応援団やボランティアの方々、地域の絆を実感します。

ハーリーは、14世紀頃、中国から伝来され、琉球王国時代は国家行事として盛んに行われ、その後、地域の祭りとして定着したそうです。



海の恵みに感謝し、よりいっそうの大漁と航海の安全と豊漁を祈願する神事として、沖縄の海人（うみんちゅ）たちや、地域住民にとっても伝統を継承し、地域の絆を深める大切な文化です。  
機会があれば、実際に観戦して伝統文化を味わってみましょう！

