

その他にも、防災行政無線があり、無料で聞き逃した情報の確認が行えます。

9月1日は防災の日。沖縄では、台風シーズン真只中です。事前準備や情報把握することで被害を最小限に抑えることができると言われていま

す。沖縄市では「災害マップ」があります。災害に関する備えとして必要な事項がまとめられています。

西部南地区の避難場所は、沖縄市体育館となっております。避難が必要と判断されると、市役所から対象地域と警戒レベル、避難情報について、放送があります。各地区の放送、ラジオ、テレビ、最近では市のラインで確認できま



台風シーズン到来！

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保※1
<警戒レベル4までに必ず避難！>			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難※2	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)

警戒レベルは5段階です。警戒3から災害の恐れありですので、注意が必要です。

沖縄市防災行政無線放送が電話で確認できます(無料)

0120-0978-99

※携帯電話からもご利用できます。

必要な分量を知ろう

「熱中症予防について」

体重が50kgなら2-160mlの水分摂取が必要になってきます(水分は、食事にも含まれています)。

原則、冷たい水やお茶(ノンカフェインがお勧め)を飲めば問題ありません。暑くてよく汗をかいた、激しい運動をした場合は、スポーツドリンクに切り替えても良いでしょう。

では、どのように飲めばいいのか。「飲み物を大量に、一気に摂る飲み方はあまり勧められません」。

腎臓の動きが活発になり、短い時間で尿として排出されています。「また、胃腸に負担がかかり、食欲が低下する恐れがあります。特に高齢者は消化管や心臓への負担が大きくなる可能性もあります」

そこで、お勧めなのは「タイミングと量を決めてこまめに飲む」方法です。「起床、朝食、昼食、おやつ、風呂の前後、夕食、寝る前などに、コップ1杯(100〜150ml)の水やお茶を飲んでみましょう。もちろん、喉が渇いたらその時にも飲んで大丈夫です」

熱中症を防ごう！

熱中症予防のために

暑さを避ける！

<p>エアコン等で温度をこまめに調節</p>	<p>遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施</p>	<p>外出時には日傘の使用、帽子の着用</p>
<p>天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩</p>	<p>吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用</p>	<p>保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす</p>

引用資料：厚生労働省 熱中症の予防についてのリーフレット



認知症キッズサポーターになろう！



7/16 (水) 島袋小学校にて「認知症キッズサポーター養成講座」を開催しました。

島袋小学校4年生(17名)が受講しました。子どもたちとお年寄りの体のこと、お年寄りの良いところ、認知症の症状や対応方法について話を聞き、自分の身近な人への思いやりを持つことの大切さを学ぶことができました。子ども達の感想(認知症サポーターとして何かできそうなこと)について、「認知症の人にやさしくせつする」「困っている人がいたらやさしくおしえてあげる」「困っている人や道にまよっている人がいたら近くのおとなに伝える」「優しく声をかける」「いっしょに遊んであげることができそう」「認知症の人はみんなが思いやりをもってささえてあげる」などがあがりました。担任の先生からは、「『人として』『寄り添う』など、子どもたちなりのキーワードもいくつか出てきたこと、認知症のお年寄りだけでなく、学級の友達との関わりも考えることができました。」との感想をいただきました。最後はにんちしょうクイズで学習のおさらいをしました。

Q1 にんちしょうはどんな
びょうき?

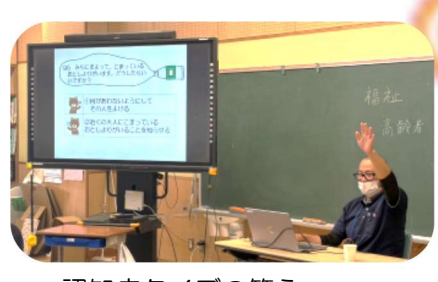
- | |
|--------------------------|
| ①だんだんわすれっぽくなる
のうのびょうき |
| ②だんだんあるけなくなる
体のびょうき |

Q2 にんちしょうのせつめいで
正しいのはどちらでしょう

- | |
|-----------------------------|
| ①わすれてしまったことでも
がんばれば思いだせる |
| ②自分がものわすれをして
いることにきがつかない |

Q3 にんちしょうの人が
おぼえておくのがとくいなのは
どちらでしょう

- | |
|-------------------------------|
| ①かぞくの「だれと」「いつ」「どこに」りょうこうに行ったか |
| ②かぞくとりょうこうに行って「楽しかった」気持ち |



認知症クイズの答え

Q1-① Q2-② Q3-②

サロン交流会！



7/14 (月) 沖縄市役所 大ホールにて「令和7年度 沖縄市介護予防活動 代表者交流会」が開催されました。講義「地域資源としての『通いの場』(講師：ふれあいサロンまじゅん代表 知花朝盛氏)と令和6年度お宝発表会の紹介が行われました。その後の意見交換会(グループワーク)では活動内容のマンネリ化を防ぐための工夫。運営についての情報交換が行われました。参加者からは「もっと交流したい。」「年に3回くらいはこのような場があるといいな。」等の感想が聞かれました。



見守りサポーター養成講座！

7/4 (金) 山内公民館にて「第1回見守りサポーター養成講座」を開催しました。今回のテーマは



『地域包括支援センターの役割について』(講師：沖縄市地域包括支援センター西部南センター長 森田ひとみ) 後半は質問および情報交換を行いました。見守りサポーター養成講座は月1回(第1金曜日13時30分~15時)山内公民館にて開催予定です。地域の皆さまの参加をお待ちしております。

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