



定期的に開催している「圏域地域ケア会議」ですが、今回は自立支援を地域でどう支えるか？をテーマに10月15日（水）に久保田自治会で開催しました。

はじめに、沖縄市の高齢化率の状況や介護予防の取り組みとしての「かふう教室」等の説明がありました。説明後には多くの質問がありました。参加者からは知っているようで知らない事が多く、もっと広報活動をしてもらいたいとの意見が出されました。包括支援センターとしても、啓蒙活動の重要性を知る機会となりました。

意見交換会では、自立支援（健康維持・向上）を自助（自分自身や家族）、互助（地域）、共助（介護保険等

自立支援を地域でどう支えるか？

の制度）の視点から、高齢者自身や家族が取り組む事・地域が出来る事・公的機関（沖縄市）に取り組んでもらいたい事に分けて話し合いを行いました。したが、認知症の方の場合、家族が地域との交流を望まず自治会が声掛けしても次第に疎遠になってしまいうケースも多いとの意見がありました。

これまでの地域ケア会議は圏域の5自治会合同の開催でしたが、今回は久保田自治会単独で開催しました。合同開催とは違い地域独自の状況を把握する事が出来た会議となりました。



特定検診を受けましたか？

「メタボ健診」とも呼ばれる特定健診のお知らせです。対象は40歳以上75歳未満の方です。目的はメタボリックシンドロームに注目し、生活習慣病のリスクがある人を明らかにして病気の発症・重症化を防ぐこと。生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症等）は重症化すると脳卒中、心筋梗塞等のリスクがあります。初期は自覚症状がない場合も多い為、早期の発見・予防が重要です。

沖縄市の、2022年特定健診健診率の平均は29.9%で、全国平均より低めです。

2026年1月25日（日）まで
実地予定ですので、是非お申込み下さい。



救急医療情報キットをご存知ですか？

あなたを守る“命のボタン” 救急医療情報キットを紹介いたします。このキットは、自宅の冷蔵庫に保管し、万一の救急時に本人が病状を説明することが出来ない場合、キットに入っている情報を活用して迅速な救急医療に役立てるために備えるものです。医療情報用紙に必要な内容を記入します。健康保険証、診察券、薬剤情報提供書の写しを保管します。対象者は、市内に住所がある65歳以上の高齢者と40歳～65歳で介護保険認定を受けている方です。申請対象外でも、緊急時に備えて自身で準備しましょう。

その際は、「氏名、年齢、住所、連絡先、緊急連絡先、関係医療介護機関」などを、記入し、飲み薬の写しも備えるとういでしょう。



「スマイルサロン」初のバスツアー！



生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見！！



10/18（土）県営山里高層住宅での高齢者サロン「スマイルサロン」初のバスツアーへ。団地内外から15名が参加しました。行き先はネオパークオキナワ→（昼食）大家うふやー→おんなの駅 バスの中でもクイズをしたり、おしゃべりしながら移動はあっという間でした。ネオパークでは広い園内を休憩しながら散策。道の駅での買い物も楽しみました。

スマホの便利な使い方！

長生きのための食べ方を学ぶ！



10/3（金）山内公民館にて、第4回見守りサポーター養成講座を開催しました。今回は『スマホ講座』講師はソフトバンク株式会社の上原麻紀氏。スマホを使って、地図の見方、カメラの使い方、グーグルレンズ、通いの場アプリの紹介と体操動画の体験を行い、「楽しい。」「スマホは使っているけど知らなかった。」「便利だね。」と参加者からの感想が聞かれました。

10/27（月）諸見里公民館での高齢者サロン「百寿会」にて、**沖縄市介護予防出前講座**を開催。今回のテーマは『長生きのための食べ方～健康寿命を保つ食事法～』講師は看護師の西銘剛正氏。長生きのために減らすものは、「食塩、砂糖（精製糖）、アルコール」。食べたいものは、「果物好きな、まごはやさしい」と教えてもらいました。「とても良い話を聞いた。」「今日来て良かった。」などの感想が聞かれました。



「まごはやさしい」に、くだものと納豆などの発酵食品を加えた「果物好きな、まごはやさしい」



沖縄アリーナでの大運動会！！

10/20（月）沖縄アリーナにて沖縄市老人クラブ連合会主催の沖縄市老人クラブ運動会が開催されました。競技、総踊りや仮装行列、応援合戦と盛りだくさん！

