

ゆいまーる

山久諸桃里

第58号
R8年1月号

今一度、感染対策を!
「インフルエンザ対策」

度（50～60%）を保つこと
も効果的です。

⑤人込みや繁華街への外出を
控える

・帰宅後・食事前には、こまめ
に手洗いをする。

・ウイルスは石鹼に弱い為、
石鹼を使いましょう。

新しい一年が、駆け抜ける
馬のように勢いある素晴らしい
年となりますように。本年
もどうぞよろしくお願ひいた
します。

②ワクチン接種
インフルエンザワクチンを
打つことで、発病の可能性を
減らすことや、重症化を予防
することができます。

※65歳以上の方へは沖縄市より
ハガキが届いており、無料で予
防接種を受けることができます。

す。（令和8年2月28日までに
医療機関で接種して下さい。）

③十分な休養とバランスのと
れた栄養摂取。

インフルエンザと思つた
ら、静養と水分補給を心掛け、
高熱や息苦しい時には早
めに受診しましょう。

体の抵抗力を高めるため
に、十分な休養とバランスのと
れた栄養摂取を日頃から心
掛けましょう。

④適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの
粘膜の防御機能が低下しま
す。乾燥しやすい室内では加
湿器などを使って、適切な湿

新年あけましておめでとう
ございます。

年末年始は、皆さまご家
族や友人と楽しく過ごされ
たかと思います。2021
年4月1日に開所した地域
包括支援センター西部南、
今年は6年目を迎えます。

昨年は、地域サロンや集
まり処の取材等「地域のお
宝」の取材から地域の皆様
に楽しく過ごしてもら
ました。ありがとうございました。

今年もよろしく
お願いします



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ぬ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

認知症サポーター養成講座開催！

12/5（金）山内公民館にて「第6回見守りサポーター養成講座」を開催。今回のテーマは『認知症について正しく理解しよう』。和気あいあいとした講座で、参加者より「認知症のことが知れて良かった。」「認知症に対する知識をもっと深く学びたい。」「実際の介護で困ったことがあります」となどの感想がきかれました。



高齢者サロンにて講座『フレイル予防の食事』

11/10（月）に諸見里公民館での高齢者サロン「百寿会」にて、12/2（火）には南桃原公民館での高齢者の集い「笑い福いの会」にて、沖縄市役所市民健康課 管理栄養士による講座『フレイル予防の食事』が行われました。「栄養バランスの良い食事ができているか」食事バランスチェックシート（国立長寿医療研究センターによって開発）を使って確認しました。



フレイルを予防するために
・運動をすること
・しっかり噛んでしっかり食べること
・社会参加をすること

主食、主菜、副菜、水分などを上手に組み合わせることで栄養のバランスがとれます。
ポイント・動物性たんぱく質を十分にとる・カルシウムの不足に気を付ける・共食（家族や仲間と一緒に食事をする）を楽しみましょう！

講演会のご案内！

あなたは人生の最期をどのように迎えたいですか？

～エンディングノートを書いてみよう～

日時：令和8年1月23日（金）14時～16時
受付開始 13時30分

会場：沖縄市産業交流センター（入場無料）

内容：終活の心構え！エンディングノートの書き方！身寄りのない方の準備の仕方についての話

在宅医療を希望する時の必要な手順・流れ、ACP（人生会議）の重要性、事例を通してのお話

問合せ・申し込み：

沖縄市役所 介護保険課 地域支援担当
098-939-1212（内線3143）

申込フォーム



ぜひ家族でご参加ください。

申込期間：令和8年1月5日（月）
～1月22日（木）

「令和7年度沖縄市暮らしの中のお宝発表会」

日時：令和8年1月20日（火）14時～16時
受付開始 13時30分

会場：沖縄市民小劇場あしひなー（入場無料）

沖縄市内で行われている住民主体の支え合いを「沖縄市暮らしの中のお宝」として認定しその支え合いに感謝と敬意を表し表彰します。

内容：

- ① 講話（講師 全国コミュニティライフサポートセンター理事長 池田昌弘氏）
- ② 「沖縄市暮らしの中のお宝」の表彰
- ③ 受賞者へのインタビュー

問合せ・申し込み：

沖縄市役所 介護保険課 地域支援担当

098-939-1212（内線3090、3143）

申込フォーム



昨年の受賞者の皆様

