

地域貢献と介護予防について

みなさんは「人と関わること」や「ちよっとしたお手伝い」をすると、気持ち明るくなったり、体が軽く感じたりした経験はありませんか。実はその感覚は、とても大切なんです。

最近の研究では、地域の集まりに参加したり、ボランティアとして誰かの役に立つことが、健康づくりに大きく関係していることがわかってきました。

たとえば、週に1回でも外に出て、人と話したり、役割を持ったりすると、歩く機会が増えて足腰が弱りにくい、人と話すことで頭がよく働く、「ありがとう」と言われることで気持ちが前向きになる、家にこもらず、気分が落ち込みにくくなる。こうした良いことが重なって、介護が必要になる時期を遅らせる効果があります。実際にボランティアをしています。

市内在住の65歳以上の皆様へ 介護予防がんじゅうポイント をご存じですか？



高齢者の方はしていない人に比べて「意欲が落ちにくい」「社会とのつながりが続く」「生活の満足度が高い」というデータも出ています。難しいことをする必要はありません。子どもたちの見守り、公園の掃除や集まりでのお茶出し、手芸や歌の得意を活かす、近所の人とおしゃべりする、こうしたちよっとしたことでも十分です。

大切なのは、「誰かの役に立っている」「自分にもできることがある」と感じることでその気持ち、体と心の元気を支えてくれます。「最近あまり外に出ていないな」という方も、まずは気軽に参加できる場から始めてみませんか。

新しい仲間ができたり、生活にハリが出たり、思わぬ楽しみが見つかるかもしれません。

あなたの一歩が、あなた自身の元気につながります。

沖縄市には、「がんじゅうポイント制度」という仕組みがあります。この制度は、みなさんが地域でいきいきと活動しながら、健康を保つお手伝いをするためのものなんです。

お手伝いの例

- 高齢者の話し相手
(外国語が話せる方、大歓迎！)
- 高齢者のお宅のゴミ出し
- 通いの場(高齢者サロンなど)へのお誘い
- 歌や手芸などの指導
- 介護事業所や高齢者サロンでの余興
(踊りや楽器演奏など)
- 介護事業所などでのお茶出し、花壇や庭の手入れ
- その他



貯まったポイントは年度末の
換金手続きとなります。(年度内限度額5000円)

介護予防がんじゅうポイント

市内在住の65歳以上の方が登録後にボランティア活動を行うと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。)

まずは地域包括支援センターへご相談ください！



やりたい活動・特技などをお気軽に登録してください！

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わ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

「沖縄市暮らしの中のお宝発表会」開催！

1/20（火）沖縄市民小劇場あしびなーにて「令和7年度沖縄市暮らしの中のお宝発表会」が開催されました。日頃の暮らしの中で何気なく行われている住民同士の気かけ合いや支え合い、見守りを行っている個人・団体を「沖縄市暮らしの中のお宝」として認定し、認定証を贈呈。今回は個人2名と4団体がお宝と認定・表彰されました。西部南地区からは、諸見里の高齢者の癒しサロン『リラの花』がお宝として認定されました。

また、会場ロビーでは、サークルや個人で制作した作品展示も行われ、皆さん手作りの作品に関心を示されていました。



お宝として認定された『リラの花』
代表の上地由喜子さん



諸見里地区にお住いの比嘉米子さん（92歳）の
作品『フェルトマスコット』が展示されました！



干支のマスコット



『リラの花』ではカラオケを楽しみ
参加者同士での助け合いが行われています。

新春もちつき大会！



みんなでムーチーづくり！

1/10（土）諸見里自治会、山内自治会にて新春もちつき大会が開催されました。諸見里公民館では保育園児と高齢者が一緒にもちつきとムーチーづくり。おいしいぜんざいも振舞われました。山内公民館ではこども食堂としてもちつき大会を開催し、多くの子どもたちで賑わっていました。つきたてのおもちにフルーツや大根おろしをトッピング。お雑煮もとってもおいしかったです。



諸見里自治会新春もちつき大会！



山内自治会のこども食堂は自治会評議員の男性陣と名桜大学
エイサーサークルメンバーが大活躍！

