

# ゆいまーる

山久諸桃里

第61号  
R8年4月号

春は環境が変わりやすく、気づかないうちにストレスがたまりやすい時期です。特に高齢者は周囲の変化に影響を受けやすく、体調を崩すきっかけにもなりかねません。日常の中でできるストレスケアを取り入れ、心と体のバランスを整えていきましょう。

まず意識したいのは、生活リズムを整えることです。起床・食事・就寝の時間をできるだけ一定にすることで、自律神経が安定し、心の負担が軽くなります。特に睡眠は心身の回復に欠かせません。寝る前のスマートフォン使用を控える、照明を落とすなど、リラックスできる環境づくりが大切です。

次に、軽い運動を取り入れることも効果的です。散歩やストレッチなど、無理のない範囲で体を動かすことで、気分転換になり、ストレスホルモンの減少にもつながります。

## 新生活のストレスケア!



外の空気を吸うだけでも気持ちがいっしょにリフレッシュしますので、天気の良い日は短時間でも外に出てみましょう。

また、誰かと話すことは心の健康に大きな効果があります。家族や友人、近所の方との会話はもちろん、地域包括センターの相談窓口も気軽に利用できます。話すことで気持ちが整理され、不安や緊張が和らぐことがあります。

春は無理をしがちな時期ですが、頑張りすぎず、自分のペースを大切にすることが何より重要です。心と体の声に耳を傾けながら、穏やかな春を過ごしましょう。

深呼吸でストレスリセットしませんか？知らず知らずのうちに緊張がたまりがちです。ゆっくり息を吸い、倍の時間をかけて吐く“深い呼吸”を数回行うだけで、自律神経が整い気持ちが落ち着きますよ。



## 職員紹介♪



はじめまして。看護師の花城知映（ともえ）です。

これまで急性期病院で10年以上働いてきましたが、これからは地域での医療や暮らしを支える仕事がしたいと思い、この職場に飛び込んできました。

趣味は、美味しいものを食べることです。休みの日は美味しい食べ物を探したりします。新しいお店を見つけるのも好きなので、ぜひおすすめがあれば教えてください。

まだまだ学ぶことばかりですが、フレッシュな気持ちで一つひとつ吸収していきたいと思っています。

## 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

お問い合わせ・申し込みは地域包括支援センターへ

# 高齢者サロン紹介!



高齢者サロンとは、  
気軽に集い無理なく楽しく通え、  
自由に参加できる通いの場です。

## 百寿会

諸見里公民館にて

毎週月曜日 10時～12時

ストレッチ、ラジオ体操、

いきいき百歳体操、ボールを使  
った運動とほぐし、ちゃーがん  
じゅー体操を行っています。

視察研修（バスに乗ってピクニ  
ック）などの楽しい行事も行っ  
ています。



年度の締め  
くくりには  
手作りの食  
事会も!

## 笑い福いの会

南桃原公民館にて

毎週火曜日

10時～11時30分

体操、脳トレ、歌やレクリ  
エーションゲームを行って

います。バスに乗ってピクニック  
も行ってきます。

防災や防犯につ  
いての勉強もし  
ていますよ!



懐メロスナックリラの花にて

毎週火曜日・土曜日

14時～17時

カラオケ、ゆんたく、体操

第4火曜日 16時半～17時

には認知症に関するミニ講話  
等もおこなっています。

## リラの花



## 健康体操(山内)

山内公民館にて

第1・第3木曜日

10時～11時

いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操  
を行っています。

生きデイと組み合わせると

毎週木曜日に体操と交流が行えます。



「生きデイ」

第2木曜日

10:00～11:30

第4木曜日

14:15～15:45

## スマイルサロン

県営山里高層住宅集会所にて

毎週水曜日 10時～12時

いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、お茶会  
その他手工芸、介護予防講座等も行ってきます。  
団地外からの参加もOK。参加者同士の交流が盛  
んです。



## いきいき百歳体操(久保田)

島袋小学校 地域連携室にて

第1金曜日・第3金曜日

10時～11時30分

ラジオ体操、いきいき百歳

体操、ゆんたく会を行っています。

生きデイと組み合わせると毎週金曜日に

体操や交流ができます。



「生きデイ」

第2・第4金曜日

10:00～11:30

## いきいき百歳体操(山里)



山里公民館にて

第2土曜日・第4土曜日

10時～11時30分

いきいき百歳体操、かみかみ百歳  
体操、ちゃーがんじゅー体操を行  
っています。

生きデイと組み合わせると週1回の  
体操と交流を!

4月より第4火曜日 14時～15時に

ゆんたく会を予定しています!



「生きデイ」

第1・第3火曜日

14:15～15:45



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