沖縄市地域包括支援センター西部南　広報誌

ゆいまーる

山久諸桃里

第51号
R7年6月号

ご存知ですか？介護予防がんじゅうポイント制度！

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・縫い物・窓ふき・玄関の掃除・電球の取替えなど
②こどもの居場所での活動：話し相手・片付け・洗い物・掃除（玄関や居間）・イベントの手伝い・勉強の相手など
③デイサービスなど介護事業所での活動：話し相手・お茶出し・配膳・花壇の手入れ・レクの手伝い・趣味の相手・片付けなど
④サロンや施設での活動：余興（民謡、三線、バンド演奏、唄、手品等）・話し相手・行事の手伝いなど

活動の流れ

「できることや　やってみたいこと」を沖縄市に登録します。
「手伝ってほしい」と依頼があった場合に活動開始。
活動するとポイント帳にスタンプを押してもらえます
※活動時にはボランティア保険に加入するので安心です！

サロンのお手伝いでおやつ作り！
みんなと一緒だと楽しい！

受け入れ団体（活動場所）も募集中です！

暑さ対策とクーラーの使用方法のポイント

梅雨が明けて暑くなり始める6月、まだ体が暑さに慣れていない時期に注意してほしいのは、クーラーや扇風機の使用方法です。
適切に使用することで暑さ対策に効果がありますが、逆に不適切な使用は、健康被害を引き起こす可能性があります。健康被害を避けるには、室温の適切な設定も大切です。

しかし、直接風に当たるなどすると急激な温度の変化へついていけずに自律神経が乱れやすくなります。自律神経の乱れによって免疫機能が低下して、肩コリや腰痛などの不調や食欲不振、疲労感や怠さなどが感じやすくなってしまいます。
扇風機を併用して室内の空気を循環させると、
温度ムラをなくし、効率的に涼しく過ごせます。
風が体に直接当たらないように工夫しましょう。

熱中症対策における健康づくりの３原則は、暑さに負けない体づくり、日常生活での工夫、そして注意が必要なシーンでの対策です。具体的には、日頃から栄養バランスの取れた食事を心がけ、十分な睡眠をとり、適度な運動を習慣化して暑さに慣れること。また、部屋の温度を適度に保ち、涼しい服装を心がけ、こまめな水分を心がけましょう。

今年も危険！熱中症室内こそ気を付けて！

ポイント１　室温・湿度をこまめにチェック！　ポイント２　エアコンなどで温度を調節　ポイント３　室内でも水分補給を！

生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見！！

「スマイルサロン」にて認知症サポーター養成講座！

5/14（水）県営山里高層住宅での高齢者サロン「スマイルサロン」にて認知症サポーター養成講座を開催しました。

認知症サポーターは、認知症の人やその家族の「応援者」です。認知症を正しく理解することで認知症への恐れや偏見をなくしましょう。

受講者からは「早めに認知症の講座が聞けて良かった。」「良い話を聞けたので認知症の人への接し方を変えてみたい。」自分事として聞かれ「いつも認知症予防に心がけたい。」「少しでも理解していきたい。」などの感想が聞かれました。

「笑い福いの会」にて特殊詐欺防止の講座！

5/20（火）南桃原公民館での高齢者の集い「笑い福いの会」にて沖縄署生活安全課による防犯講話「特殊詐欺防止の講座」を開催しました。

特種詐欺とは、電話、メール、メッセージ等を利用して対面することなく信頼させ、不特定多数の者から現金等をだまし取る犯罪です。

〇警察官を装ったオレオレ詐欺多発
　※警察官が金銭を要求することはありません！
　※ビデオ通話で逮捕状を見せることはありません！
　※本物の警察は SNS で連絡しません！
〇国際電話番号による特種詐欺が急増中!!
〇警察への相談は各署へ。沖縄署は 932-0110（相談窓口）　または　#9110
※必ず誰かに相談しましょう。

沖縄市介護予防出前講座のご案内

市内の高齢者サロンおよび、いきいき百歳体操等を行っている団体に対して、運動・栄養・口腔・メンタルヘルス・内服管理などの講座を実施しています。

申し込み期間：
　令和７年６月２日～令和８年２月27日
実施期間：
　令和７年７月１日～令和８年３月13日
申し込みは、第２層生活支援コーディネーターまで。

No.1 自分でできる膝・腰の痛みの予防
No.2 体を動かして認知症を予防しよう
No.3 食べる楽しみいつまでも
No.4 しっかり聞こえる？笑顔で会話、耳の健康維持
No.5 長く自分の足で歩けるように
No.6 心の健康づくり
No.7 お薬正しく飲めていますか？
No.8 生活習慣を予防・改善する食事
No.9 元気で長生きするための方法

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