

# ゆいまーる

山久 諸 桃 里

第58号  
R8年1月号



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えます。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の元気をパワーをいただきました。ありがとうございます。

2026年も「健康と生きがいのあるまちづくり」

をテーマに、介護予防への取り組みや認知症予防、健康増進について考えていただける機会を作り、地域の皆様や関係機関の皆様へ発信していきます。

今年もよろしく  
お祈りします



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祈りいたします。

## 今一度、感染対策を！

### インフルエンザ対策

#### ①まめな手洗い

・帰宅後・食事前には、こまめに手洗いをする。

・ウイルスは石鹸に弱い為、石鹸を使いましょう。

#### ②ワクチン摂取

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期待できます。

※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。

（令和8年2月28日まで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。

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がけましょう。

#### 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、適切な湿度

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

高齢者や持病のある人、妊娠中の女性、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。外出の際に、不織布製マスクを着用することは一つの防衛策と考えられます。

#### ⑥こまめに換気をする

一般家庭でも、換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。

インフルエンザと思ったら、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。



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

## 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気付きを得た。」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  
・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びなー（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

② 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

