

「守ろう、気にかけてよう!」その行動が虐待を防止する」をテーマに、沖縄市高齢者虐待防止講演会が沖縄県社会福祉士会 会長石川和徳氏を講師に迎え令和5年1月24日に沖縄市産業交流センターで行われました。

人が人として生まれながらに持っている権利である人権について、高齢者や社会的弱者の権利を守ることについて考えてみようという内容から講義がはじまりました。人として、だれでも持っている人権について、他者が虐待などで権利を奪ってしまっている場合に「おかしい」と主張し訴えていくことが大事です。

虐待を発見、虐待を疑った場合は、医療・介護等の支援者は通報義務があります。また、一般市民の皆さんは通報努力義務があります。

沖縄市には7か所の地域包括支援センターがあり、高齢者の権利擁護も大事な業務となっています。

## 虐待?!と思ったら連絡下さい!

～令和4年度 沖縄市高齢者虐待防止講演会～



沖縄市産業交流センターにて  
沖縄市高齢者虐待防止講演会開催

地域住民や医療・介護関係者など様々な人が、日々の生活や業務の中で「いつもと違う」「何かおかしい」と感じた時には、地域包括支援センター(☎98212020)や沖縄市役所(☎9391212)へ相談下さい。地域のゆるやかな見守りが、地域づくり、地域を守ることに繋がります。

令和5年1月21日～1月23日まで  
沖縄市役所でパネル展開催しました。  
お忙しいなか、足を運んで頂きありがとうございました。

「高齢者虐待防止普及啓発パネル展」

### 令和4年度 沖縄市介護予防出前講座

沖縄市内の高齢者サロンおよびいきいき百歳体操等の通いの場へ、専門職が出向き介護予防についての講座を行っています。

講義内容は運動、口、耳、足、心、薬のことの8つ。通いの場より依頼を受けて、担当の生活支援コーディネーターにて調整し、開催しています。

地域で開催した出前講座の様子を裏面で  
紹介しています♪



### 講義内容

運動

- No. 1 自分でできる膝・腰の痛みの予防  
～ 痛みを予防して活動的な毎日を送ろう ～
- No. 2 体を動かして認知症を予防しよう  
～ スクエアステップ 編 ～
- No. 3 フレイルを予防して運動習慣をつけよう  
～ ラジオ体操 編 ～

口

- No. 4 食べる楽しみつまでも  
～ お口はとっても動き者! ～

耳

- No. 5 しっかり聞こえる?笑顔で会話、耳の健康維持  
～ 認知症を予防するために ～

足

- No. 6 長く自分の足で歩けるように  
～ 足元から健康に、知ってほしい、足や靴のこと ～

心

- No. 7 心の健康づくり  
～ コロナ後々の付き合い方 ～

薬

- No. 8 お薬正しく飲めていますか?  
～ 今さら聞けないお薬のはなし ～

# 令和4年度「沖縄市暮らしの中のお宝発表会」開催!!

受賞者集合写真



包括西部南圏域からはサロン「森の喫茶店」(左)  
「スマイルサロン」(右)が表彰されました。



1月26日(木)「沖縄市暮らしの中のお宝発表会」が沖縄市市民小劇場あしびなーにて行われました。地域には、日頃の何気ない挨拶や見守り、ゆんたく、地域の活動など住民同士のゆるやかな支え合いがあります。その支え合いを「沖縄市暮らしの中のお宝」として認定し、個人(2名)および8団体が市長より表彰されました!

## 介護予防出前講座開催!!

### スマイルサロン



#### 歩きやすい靴

ウォーキングシューズ・ヒモの靴 など



#### 正しい爪切り



#### 爪切りの道具



講師：宮里夕貴氏(義肢装具士)



大切なことは足について  
気にかけることです!

皆さん、毎週体操をしているのでお元気  
ですね!ばっちりできていますよー!



講師：宮里岳大氏(理学療法士)



### 百寿会

1月30日(月)、百寿会から依頼をけて介護  
予防出前講座開催しました。

テーマ：自分でできる膝・腰の痛みの予防～痛み  
を予防して活動的な毎日を送ろう～

空手の型を取り入れた運動も紹介して頂きました。