

高齢者サロンづくりをお手伝いしています!!

高齢者サロンとは、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと過ごすことができるように、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。

対象者は65歳以上の高齢者であれば誰でも参加できます。年齢に関係なく気軽に参加できるサロンや子どもと高齢者の交流の場をつくるサロンもあります。サロンの効果として

- ① 楽しみや生きがいを見つけ社会参加への意欲向上
- ② 仲間づくりや居場所づくり、閉じこもり予防
- ③ お互いに見守り、見守られる関係づくり
- ④ 介護予防や認知症予防
- ⑤ 生活へのメリハリ
- ⑥ 自分自身の健康への意識向上

高齢者サロンを立ち上げのお手伝いもしています。担当の生活支援コーディネーター（西部南は城間）までご連絡下さい。

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25号
R5年4月号

「百寿会」
諸見里公民館
毎週月曜日
10:00~

「笑い福いの会」
南桃原公民館
毎週火曜日
10:00~

「いきいき百歳体操」
山内公民館
第1・3木曜日
10:00~

「いきいき百歳体操」
久保田公民館
第1・3金曜日
10:00~

「いきいき百歳体操」
山里公民館
第2・4土曜日
10:00~

「スマイルサロン」
県営山里高層住宅
毎週水曜日
10:00~

第2・第4木曜日
10:00
「生きデイ」

第1月曜日 10:00
第3木曜日 14:00
「生きデイ」

第2木曜日 10:00
第4木曜日 14:00
「生きデイ」

第2・第4金曜日
10:00
「生きデイ」

第1・第3火曜日
14:00
「生きデイ」

診断がつくけど、昨日と今日・・・私は変わりません ～令和4年度沖縄市キャラバンメイト連絡会～

沖縄市キャラバンメイト登録者数	183人
サポーター養成講座開催回数	27回
サポーター養成人数	399人
(令和5年2月末 現在)	

令和5年3月10日沖縄市福祉文化プラザにて、キャラバンメイト連絡会が開催されました。キャラバンメイトは、認知症サポーター養成講座の講師役であり、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し活動しています。

講演会では、講師の仲里宏淳氏より「認知症と診断がついたとたん、大きく変わるの周りの関わり方。診断を受けた本人は昨日、今日で大きな変化が起こることはほとんどありません。」とお話がありました。また、認知症の診断を受けた新里勝則氏からは、「隠すことでも悪いことをしているわけでもないけど、認知症と打ち明けることはとても勇気がいる。普段通り話してほしい。接してほしい。」とお話がありました。



系数さん、後は任せました!!



「ご本人も笑顔が素敵な方です。地域の皆様、よろしくお願ひします。」

2月22日から産休に入ったケアマネジャーの並川良美さんに代わって、3月から系数和美さんが入職しました。系数さんは、ケアマネ歴15年目の大ベテランで、即戦力として既に新規ケース等も担当しています。趣味は読書で、最近のお気に入りの「1%の努力」だそうです! ケアマネとしてのモットーは「ご利用者を笑顔にする支援」です。

新人紹介（ケアマネジャー） 即戦力の大ベテラン!! ～系数 和美さん～



最近、断捨離にはまっている系数和美さんです。



生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見！！

手作りひな人形でおひな祭り！

2月27日（月）ももやま子ども食堂（沖縄市上地）にて手づくりひな人形を飾り、ひな祭りが行われました。ひな人形を手づくりし、子どもたちにプレゼントしたのは、沖縄市にお住いの武藤初枝さん。これまでも手づくりしたひな人形を幼稚園や保育園に送られたそうです。

お茶、甘酒
ひなあられ
でお祝いを
しました！



防災訓練にて炊き出し体験！！



3月12日（日）山内公民館にて山内自主防災・防犯組織の防災訓練が開催されました。市の防災課による防災講話（避難場所・避難所および備蓄食料について）、資機材（発電機や担架など）の取り扱い、炊き出し訓練が行われました。フーチバー・ジュシーとヤマンム炒めを美味しく頂きました。



おひな祭りの意味、箸の取り方を教えていただきました！

約1か月の実習を終えて

～学んだ社会福祉士援助技術～

私は実習を通して、いつまでも住み慣れた場所でその人らしく生活できる地域づくりを学びました。今まで高齢者の方々と接する機会がなかった私にとって、地域の中で元気に楽しく暮らしている人が多くいることに驚きました。

地域包括支援センターでは、高齢者に関する様々な相談に対応し他職種と連携しながら支援を行う様子を観察できました。今回の実習をきっかけに、一人ひとりの「生きがい」を大切にしたい支援のあり方について今後力を入れて学習していきたいと思いました。（琉球大学 安里梨花）



3月21日のまるラジのゲストはアカバナチャンネル（沖縄版 認知症予防リハビリ動画）の山城郷土さん（上左から2番目）、中村文彦さん（上左から3番目）、崎濱秀樹さん（上左から1番目）。動画作成のきっかけは山城さんがコロナ禍で施設入所していたおばあちゃんに毎日届けたDVD。中村さん、崎濱さんのアイデアが加わり、1年365日活用できるYouTube動画が完成したとのこと。おばあちゃんが繋いだ素敵な縁に感動しました。

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・比嘉実希・照喜名重寿・石垣憲作

沖縄市まるっとつながるラジオ
FMコザ76.1MHz「まるラジ」
毎週火曜日午前10時から放送中
※包括支援センターの情報を発信中！

