

# 愛さん

地域の情報を発信中!  
Vo.5 No.75  
令和5年 7月号  
編集：仲眞、伊良部



## 地域の困りごと「高齢者の移動支援」を皆で考える会



令和5年6月8日(木)10時～11時半、泡瀬第三公民館にて地域の困りごと「高齢者の移動支援」を皆で考える会が開催されました。

今回、地域の困りごとで以前から地域の課題としても取り上げられている「移動」について考える会をNPO法人ゆくり代表の佐久川伊弘さんのご協力のもと、開催する運びになりました。

各地域・企業の移動支援の取り組みについて、『泡瀬第三自治会』『損害保険ジャパン株式会社』『那覇市社会福祉協議会』に取り組み内容や課題などについてお話ししていただき、最後に質疑応答が行われました。

地域のカタチがそれぞれ違うように移動についての支援のカタチもそれぞれ違い地域ニーズを把握し、カタチに合った支援ができるような話し合いが各事例を通して行うことができました。

**趣旨** 「高齢になっても障がいがあっても、いままで暮らしてきた地域で安心して暮らし続けるには通院、買い物、公民館行事やサロン参加などに伴う「移動・外出」が欠かせません。しかし、高齢者を取り巻く環境は厳しく、一人暮らしで気軽に迷いを頼める人が身近にいない、公共交通が使いづらい、バス停まで遠い、歩きづらいなど外出に不便を感じる方々や地域が数多くあります。自分で外出することに困難を感じる高齢者にも、使いやすく安全な移動手段を確保することは、人口減少・高齢社会において重要な地域課題のひとつです。沖縄のどの地域でも課題である高齢者の移動手段について地域を超えて共に熱いハートと知恵を出し合い住みよいまちづくりを目指す」



### 東部地区 通いの場紹介

### 操体操



場所：大里公民館  
日時：毎週金曜日 14時～  
対象：どなたでも（現在、空きなし）  
活動内容：○操体操  
○コーヒータイトム（ゆんたく会）



### ハッスル会



場所：大里ハイツ集会所  
日時：毎週火曜日 13時30分～  
活動内容：○いきいき百歳体操  
○ちゃーがんじゅう体操  
○ゆんたく

ハッスル会を立ち上げて3年以上が経ちましたが現在も楽しく続けられています。最初は百歳体操で筋肉痛をしていましたが、半年ほど経つと見た目ではわからないですが足腰がしっかりした気がします!!



# 沖縄市地域包括支援センター東部北 業務紹介

あなたの地域にも

こんにちは！

## 認知症地域支援推進員 がいます！

### ♡ 認知症地域支援推進員とは…??

認知症の方ができる限り住み慣れた環境で暮らし続けることができるように、医療機関、介護サービス事業所や地域の支援機関をつなぐ連携支援、認知症の人やそのご家族への支援・相談業務等を行う人のことです。認知症は決して特別な病気ではありません。家族や身近な人など誰にでも起こりうる脳の病気です。医療・介護など様々な機関が連携し、地域全体が認知症について正しく理解し、お互いに支えあうことが大切です。そのためのサポートをするのが認知症地域支援推進員です♪



包括東部北  
認知症地域支援推進員  
仲真 梨菜

### ♡ こんな活動もしています ♡

地域の方に身近な病気として認知症を理解して頂くために認知症パネル展や認知症講話、認知症サポーター養成講座を銀行など地域の企業、自治会、地域のデイサービス職員や学童で子供達向けにも開催しています。



認知症の方や地域の方が誰でも気軽に参加して交流ができる認知症カフェも開催していきたいと考えています。

### ♡ 認知症の相談窓口です ♡

「もしかして認知症かもしれない」  
「家族が認知症でどうしたらいいかわからない」  
「認知症のことをもっと知りたい」・・・などなど  
認知症のことでお困りの方はお気軽にご相談ください♪



### 理学療法の日

#### 「運動と健康のSDGsフェア」

7/17(月) 10時～14時 泡瀬第三自治会

沖縄県理学療法士会の主催のイベントで認知症についてのブースがあります！！  
認知症予防運動や認知症パネルの展示、もの忘れチェックを実施します♪♪

## 沖縄市地域包括支援センター東部北 愛聖

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活が続けられるように支援します。

連絡先: 937-1100  
\* お気軽にご相談ください

