

# ゆいまーる

山久諸桃里

第28号  
R5年7月号

6月6日(水)「圏域地域ケア会議」を山内公民館で行いました。

参加者は、自治会長・民生児童委員・自治会役員・老人会会長・障害委託相談支援事業所・圏域内居宅支援事業所ケアマネージャー・子ども食堂・児童センター・市社会福祉協議会担当・市役所担当・地域包括職員。地域で5月に開業したばかりの「ろかい在宅クリニック」より久場良吾先生・石川美夏看護師も参加いただき、地域の在宅医療をいっしょに考えていきたいと心強いお話しもかがえました。

グループワーク  
地域資源マップを作成し、地域のいいところについて、課題について、こんなのがあったらいいなあを話し合いました。



山内自治会

市の循環バス  
逆回りもあれば  
便利だなあ・・・



南桃原自治会

## こんなのがあったらいいな ～圏域ケア会議地域資源マップづくり～

今後とも地域の皆さんと地域づくりを考えていく会議を定期的開催予定です。地域の取り組みを話し合い、元気なまちづくりを行っていきましょう。

参加者からは、「移動手段は大きな課題」社協からは「運転ボランティア講座について」の検討など、情報交換ができました。自治会長からは「自治会加入率の課題もあるが、自治会が魅力ある活動を行っていくことが加入に繋がるのではないか」「圏域内の自治会間で協力し合い、情報交換し合い、活動を行っていきましょう」と意気込みを感じました。



諸見里自治会

自治会員を増やしたい・・・

青年会が活発!



久保田自治会

## 梅雨明けの かくれ脱水ご用心!



梅雨が明けて暑くなり始める7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が「かくれ脱水症状」です。水分量が減っても、脱水症の症状がはっきり出ず、自覚症状がない状態が「かくれ脱水」と呼ばれ、脱水症の一手手前の段階で、熱中症のリスクが高くなります。

### “隠れ脱水”の症状

日本成人病予防協会より



皮膚カサカサ



のど渇く



集中力低下



頭がぼーっとする



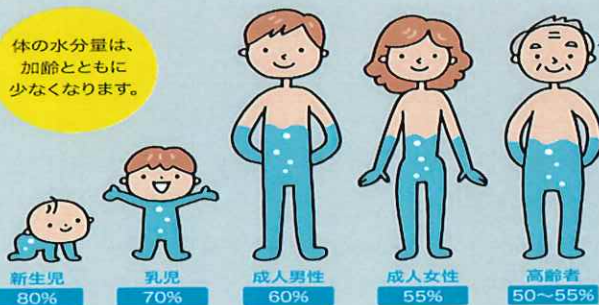
大量の汗



立ちくらみ

規則正しい食生活・エアコンによる暑さ対策・こまめな水分補給でかくれ脱水を予防しましょう。

体の水分量は、加齢とともに少なくなります。



- ・高齢者は体内水分量が低い!
- ・のどの渇きなどを感じにくい!



僕らの出番だ!

食事面は消化のよい、良質タンパク質(卵、肉、魚、牛乳など)、ビタミン、ミネラルが多く含まれる野菜、果実を摂取することが大切。キュウリやトマトは水分が90%以上のため、おすすめです。また、ビタミンB1の消費が早くなるので、大豆やほうれん草の摂取も大切です。運動中はこまめに水分を補給を意識しましょう。特に、レモンやグレープフルーツにはクエン酸が含まれており、疲労回復に効果的です。涼しい場所で十分な休養をとり、暑い夏を乗り切りましょう。

# 公民館は楽しいことや学びがいっぱい!!



生活支援コーディネーター  
城間清美のお宝発見!!

6月16日(金)南桃原公民館にてアコーディオン奏者でラジオパーソナリティの山原麗華さん出張コンサートが開催されました!昭和の懐かしい歌と一緒に歌い、楽しいおしゃべりで大笑い!!



今年は各自治会でいろんなイベントが予定されているようです。どんな楽しいことがあるのか注目!!ですね。



6月20日(火)の南桃原公民館では、沖縄市障がい福祉課による出前講座「身近な人を支えたい!ゲートキーパーについて」が開催されました。こころの健康問題を抱えている人は何らかのサインを発しています。ゲートキーパーとはこのようなサインに①気づき、②相手の気持ちに寄り添って話を聴き、③適切な支援につなげ、④見守っていく人のことです。誰でもゲートキーパーになれます。とのお話がありました。講座後には個別相談会も行われました。

## サロン活動!盛り上がっていますよ!!

県営山里高層住宅集会所にて6月14日(水)~6月28日(水)包括および認知症パネル展を開催し、高齢者サロン「スマイルサロン」では認知症に関するミニ講座を行いました。

6月21日(水)には、ぐしかわ看護学校からの実習生の徳本芹梨さん(写真左上)と桑江陽菜乃さん(写真右上)が参加。体操と手工芸を楽しみました!



## 認知症サポーター養成講座開催!

6月19日(月)たびっくデイサービスセンター(沖縄市比屋根)にて認知症サポーター養成講座を開催。

沖縄リハビリテーションセンター病院認知症看護認定看護師 當山真吾さんによる認知症についての説明。沖縄市地域包括支援センター西部南認知症地域支援推進員 宮城尚美による本人の気持ち家族の気持ち・沖縄市の事業の説明。認知症疾患医療センターの活動紹介も行われました。



6月27日の「まるラジ」ゲストは東中学校区で平成元年から民生委員児童委員を続けている岡本朝子さん(写真中央)民生委員歴30年の桑江千枝子さん(写真右2番目)29年の高江洲恵美子さん(写真左3番目)。地域の皆さんの笑顔と元気のために活動されてきた方々は、「仲間とのいろいろな経験を通して学びも多く、なにより楽しかった。家族の協力なしにはできなかった。」と話され、感謝と感動いっぱいのものでした。



認知症  
看護認定看護師  
當山真吾さん



認知症  
地域支援推進員  
宮城尚美さん



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!