

つながり

令和5年8月号 第55号

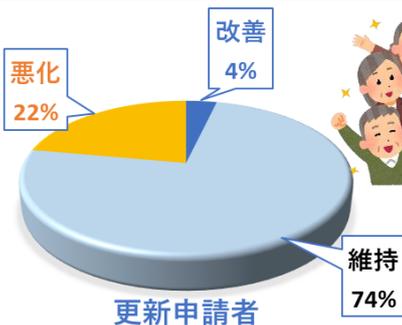
んなするてい ちゃ〜がんじゅう しみそうれ〜

～東部南地区 令和4年度 介護保険申請者～

東部南地区の介護保険申請者の実態を下記に表示しました。皆さんが住み慣れた地域で「ちゃ〜がんじゅう」であるために、日頃から健康状態を把握しながら意識することが大切です。また自立した日常生活を送るために生きがいや役割を持ち、みんなで支え合って行きたいですね♪

新規申請者	69	更新申請者	249	合計	318
-------	----	-------	-----	----	-----

更新申請者	改善	9
	維持	185
	悪化	55
	合計	249



泡瀬公民館
オキナワしあわせサークル
運動指導

悪化理由	認知面低下	15
	A D L 低下	15
	病状変化	10
	骨折	7
	サービス追加	6
	その他	2
	合計	55



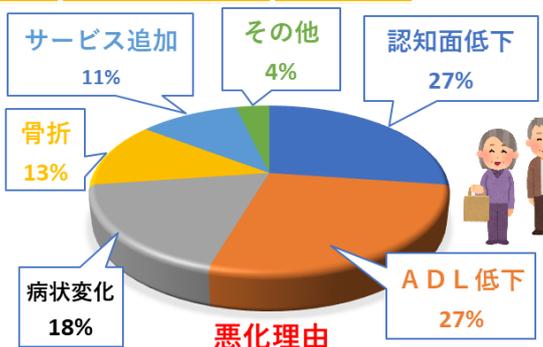
高原公民館
ゆんたくサロン高原
百歳体操



比屋根公民館
なごみサロン
体力測定



与儀公民館
コープ移動販売
まちかど便



公民館に日頃から通う皆さんは、地域で顔の見える付き合い♪ 支え合い♪体操にゆんたく、みなさん「ちゃ〜がんじゅう」です♪

令和5年度沖縄市 特定健診！うけましょうね～

特定健診を受けて病気を早期発見！重症化を防ぎましょう！

青色の受診券が届いているか確認しましょう！

肥満度(BMI)・高血圧・糖尿病・腎臓病・脂質異常症・動脈硬化・肝臓病などを早期発見！

基本健診が無料で受けることができます！

お問合せ先：沖縄市役所（代表）☎939-1212

熱中症は「こえかけ」で防げる！

こ

こまめな水分補給
たくさん汗をかく時は水分と塩分を補給しましょう。

え

炎天下を避けよう
炎天下で長時間の作業や海水浴を避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。

か

風通しをよく
屋内でも油断禁物です！適度な風通し、冷房設備で熱を逃がす工夫をしましょう。

け

健康管理
睡眠・栄養はしっかり！日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

きづきカフェ in 与儀

YouTube アカバナチャンネル

♪第2水曜日♪

- 9月13日 / 午前10時～11時半
- *がんじゅう体操*アカバナチャンネル
 - *ゆんたく会*地域交流（多世代）
 - *うたごえ など～

きづきカフェ in 福祉文化プラザ

♪第2金曜日♪

- 9月8日 / 午後2時～3時半
- *がんじゅう体操*ライキネ
 - *ミニゲーム*小物作
 - *うたごえ*ゆんたく など～

地域の情報を発信！



7月18日のまるラジ

エフエムコザ FMKOZA 76.1

毎週火曜日

午前10時～11時
まるつつながるラジオ

まるラジ

※YouTubeで「まるラジ」と検索して視聴できます♪

今回のゲストは「たっぴくデイサービスセンター」所長の西平利美子さんでした。

- 📍 令和5年4月1日に比屋根に開所♪
- 📍 利用者、ご家族に寄り添うケア♪
- 📍 住み慣れた地域で安心して過せる支え合い♪
- 📍 25年目の介護の現場、仲間と共に楽しむ♪



沖縄市東部南地区ではじめての認知症対応型通所介護施設です。

沖縄市地域包括支援センター東部南

☎923-0553

地域包括支援センターとは
65歳以上の総合相談窓口です。
お気軽にご相談ください。

