

つながり

令和5年11月号 第58号

はいさーい、いいていんちやーさい♪

ミーニシ吹くころ秋晴れが続いています。そんないい天気の中、東部南地区の公民館で行われた様々な活動を紹介します。地域のイベントで多世代交流、いつものサロン活動で「運動指導」や「介護予防・健康講話」を楽しく取り入れて活動しています。

泡瀬公民館

10月31日、NPO法人きづき主催のふれあい事業ハロウィンパレードのイベントに参加しました。日頃から桑江自治会長を中心に地域活動の連携を行っている老人クラブ、婦人会、民生委員の皆さんの協力のもとイベントは大成功でした。地域の顔のつながり、多世代交流ができました。



ハロウィン

高原公民館

10月26日、「ゆんたくサロン高原」では介護保険課地域支援担当の理学療法士、中根さんと湧川さんの運動指導を受けました。毎週、取り組んでいる「いきいき百歳体操」の効果的で適切な動きを指導していただき皆さんとても喜んでいました。最後はゆんたくタイム、カラオケを楽しみました。



比屋根公民館

11月1日、「なごみサロン」はいつもの「いきいき百歳体操」の後、「口腔の健康を守るための健康教育（オーラルフレイルに関する講話）」を受講しました。講師は歯科食育士の与儀良子さんでした。講話の中では、噛む力をチェックするガムで自分の噛む力の状態を知ることができました。



与儀公民館

10月11日、与儀公民館で「きづきカフェ in 与儀」を開催しました。毎月第2水曜日には地域の皆さんと介護予防・認知症予防のための交流を行っています。ラジオ体操、ちゃーがんじゅう体操で身体を動かし、YouTubeの「アカバナチャンネル」リハビリ動画を活用して楽しみ、ゆんたくで大笑いしています。



YouTube リハビリ動画 アカバナチャンネル

高齢者サロンとは 地域の高齢者がちゃーがんじゅう目指して誰でも参加することができる高齢者サロンの通いの場のことです。沖縄市ではサロンで取り組む介護予防体操として『いきいき百歳体操』を推奨しています。体操に関するDVDの貸出、運動指導、介護予防の情報提供や様々な体操に関する相談などの協力でサロン活動を応援をしています。沖縄市内では自主グループが立ち上がり、地域の皆様が主体となって活動しています。

11月2日は沖縄市防災訓練！やってみよう！シェイクアウト訓練

シェイクアウト訓練は、だれでも・どこでも・気軽にできる、地震から身を守る訓練のひとつです。いざという時のために、自宅や職場などで実践してみましょうということです。

11月2日、愛の泉保育園が参加しました。避難場所の高原公民館を目指して避難訓練を行いました。園児の保護者、高原自主防災組織をはじめ沖縄市議員、民生委員など多くの地域の関係機関が連携し無事に訓練を終えることができました。

【シェイクアウト訓練の実施方法】

【訓練内容】

- *午前10時の緊急地震速報を合図にシェイクアウト訓練
- *10時3分には大津波警報発表
- *高原自治会へ避難



避難した園児108名とその保護者、ボランティア約30名が愛の泉保育園から高原公民館まで33分で避難しました。多くの助ける人がいる地域、子ども達を守ることができる地域です！

きづきカフェ in 与儀

第2水曜日

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～

YouTube
アカバナチャンネル



きづきカフェ in 福祉文化プラザ

第2金曜日

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～

三線ひきたい♪
歌いたい♪
みなさんの声をもとに
色々なことに挑戦！



10月17日のまるラジ

有限会社エレメンツ、マネジャー普久原匠さんをお招きしました。

- 📻 「沖縄市東部まつり」実行委員会♪
- 📻 「沖縄市潮乃森大花火」事務局♪
- 📻 プリント、地域プロモーションなどetc～♪
- 📻 地域を繋ぐプロジェクト東部はひとつ♪

沖縄市東部自治会の地域を紹介する動画をYouTubeで配信！
地域の伝統や特色を動画で観ることが出来ます。
心熱くなる動画です！



地域の情報を発信！

エフエムコザ
FMKOZA 76.1

毎週火曜日

a.m.10:00～11:00
まるっとつながるラジオ

まるラジ

*YouTubeで「まるラジ」と検索して視聴できます♪

10月24日のまるラジ

NPO法人きづきの當真初美さん、安晃さんのお招きしました。

- 📻 地域でハロウィンパレード企画しています♪
- 📻 地域の多世代のつながりづくり♪
- 📻 地域、自治会、企業とのつながりづくり♪
- 📻 地域へお世ちを届け続けて20数年～♪



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。

