



かな 愛さん

地域の情報を発信中!
Vo.5 No.80
令和5年 12月号
編集：伊良部

Toubukita
Chuishizi



みーぐるちゃん

地域のいいところ
★発見★



レッツボウリング

泡瀬第三自治会では月1回、元気です
カーを活用してボウリングに行ってい
ます。泡瀬第三地区にお住いで参加希
望の方はぜひ泡瀬第三自治会
(☎098-938-4661)にお問い合わせ
わけてください!!

泡瀬第三自治会 × 喜友名自治会



11月15日(水)、泡瀬第三公民館にて泡瀬第三自治会と喜友名自治会(宜野
市)との交流会が行われました。交流会では各自治会で取り組んでいる活動の紹
介が行われ、泡瀬第三自治会では『まーみな会』『eスポーツ』『道路ボラ
ンティア』『声かけ隊』『夏休み子どもランチ会』について、喜友名自治会では
『喜友名区地域支え合い活動員会(見守り活動、美化活動)』『地域活動(応
援レンジャー、ゆいペイフワード)』等についての話がされました。各自治
会によって地域の特色のある活動をされておりとても魅力的な活動を知る機会と
なりました。

泡瀬第一自治会視察ツアー!!



11月26日(日)、泡瀬第一自治会の皆
さんと視察ツアーに行ってきました。参
加者35名。糸満漁業協同組合『お魚セン
ター』→ファーマーズマーケットいとま
ん『うまんちゅ市場』→ホテルグラン
ビューガーデン沖縄『琉旬彩食土煌豊崎
店』にてランチバイキング→イースト沖
縄豊崎→泡瀬第一公民館。

沖縄市介護予防出前講座

美浦シニアクラブ 受講団体 募集中



11月1日(水)、泡瀬第一自治会公民館にて沖縄市介護予防出前講座が行われました。
講師には宮里岳大氏(RIN STYLE)をお招きし、自分でできる膝・腰痛みの予
防方法や空手の型を取り入れた運動を講義していただきました。参加者からは「こ
れならできそうだね~◎」との声もあり、自宅でもできる体操を教えていただき
とても喜ばれていました!

令和5年度
沖縄市介護予防出前講座

専門職が高齢者サロン・通いの場等へ出向き
介護予防についての講座を実施します。

●申し込み期間：令和5年7月3日～令和6年2月29日
●実施期間：令和5年8月1日～令和6年3月31日

運動	理学療法士	No.1 自分でできる膝・腰の痛み予防 ～痛みを予防して運動の日を増やそう～	無料講座
頭	健康運動指導士	No.2 体を動かして認知症を予防しよう ～スリエクササイズ編～	
口	歯科衛生士	No.3 食べると楽しい口のケア ～お口から健康を～	
耳	言語聴覚士	No.4 しめがた聞こえる? 耳の健康維持 ～認知症を予防するために～	
足	鍼灸師	No.5 長く自分の足で歩けるように ～足元から健康に、歩いてほしい足のお話～	
心	社会福祉士	No.6 心の健康づくり! ～認知症との付き合い方～	
薬	薬剤師	No.7 お薬正しく飲めていいますか? ～お薬の正しい飲み方の話～	
健康	看護師	No.8 生活習慣病を予防、改善する食事 ～食べることの大切さ～	

●実施の予定：①～⑧まで1講座1時間開催
●中心方法：現地地域の民生委員等と一緒に実施。事前アンケートの結果に基づき、介護予防出前講座の中心となる講座(自由に選択)を、実施内容に追加して実施します。
●日程・実施内容等、詳細の都合上にお知らせできない場合も御座ります。ご了承ください。

お問い合わせ先
泡瀬第一自治会
〒901-0001 沖縄市美浦1-1-1
☎098-938-4661

高齢者の暮らしに役立つ 地域資源情報集のご紹介



↑高齢者の暮らしに役立つ地域資源情報集（令和4年度版）

ご利用の前に

この地域資源情報集は、高齢者の皆さまがいつでも住み慣れた地域で自分らしい生活を続けていくために、本市で利用できる様々な生活支援サービスに関する情報をまとめました。掲載内容については市内の介護支援専門員や地域包括支援センター職員より提供していただいた情報をもとに、事業者に同意を頂き作成したものとっております。

※最新の情報については、直接各事業者へお問い合わせをお願い致します。また、この情報が本市すべての地域資源とは限りませんので、ご了承ください。

掲載内容

1. お弁当を注文したい



※無料安否確認サービスを行っている事業所が多いです。
直接お問い合わせください。
※料金については変動する可能性があります。

2. 食料品・日用品を注文したい



- ①宅配
- ②移動販売
- ③買い物代行

3. 家事のお手伝いをしてほしい



- ①日常的な家事（掃除、洗濯など）
※支援内容を通して、話し相手や安否確認を行っています。
- ②その他（草刈り、庭掃除、家電修理など）

4. 外出・病院受診時の送迎をお願いしたい

※料金は、沖縄県福祉介護タクシー事業協同組合に準じた設定になっています。
※基本的には、タクシー代+介助料+オプション（院内の付添いやリクライニング車椅子のレンタル料など）となります。

5. 自宅や施設で散髪してほしい



6. 外国語対応可能なサービス事業所

※介護保険適応内・外サービスがあります。

7. その他

8. 沖縄市社会福祉協議会 地域助け合いサービス事業



9. 沖縄市シルバー人材センター

高齢者の豊かな知識と経験で真心と技術を提供いたします。



10. 相談窓口（沖縄市地域包括支援センター）

【編集・お問い合わせ】

沖縄市役所 健康福祉部 介護保険課 地域支援担当
☎098-939-1212（内線3090）



地域情報発信番組

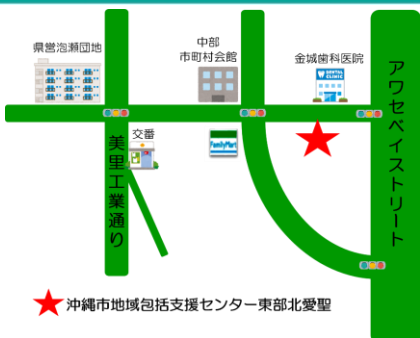
FMコザ76.1

まるラジ



毎週火曜午前10時~11時

FMコザ76.1で地域の情報を発信している情報番組「まるラジ」。「まるラジ」FMコザさんの協力を得て、地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが企画して地域のイベント、地域行事の情報発信、またゲストさんをお呼びして楽しく、ゆんたく、まるっとつながる番組です。こんな活動しているよ！お店の紹介をしたいなどラジオを通しておしゃべりしてみませんか？ラジオの出演者を随時募集しておりますので、お気軽に地域包括支援センター東部北の伊良部までご連絡ください♪



★ 沖縄市地域包括支援センター東部北愛聖

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。

☎ 098-937-1100

* お気軽にご相談ください



TOUBUKITAAISEI