

つながり

令和6年1月号 第60号

いーそーぐわちでーびる

旧年中はたいへんお世話になり誠にありがとうございました

今年も旧年同様よろしくお願いいたします

本年が皆様にとって幸多き年となりますようお祈り申し上げます



昨年は新型コロナウイルスの自粛制限から解放された年でした。

地域では様々なイベントや多世代交流が賑やかに行われてきました。

本年も更なる成長と発展の年にしていきます。



地域包括支援センターは、高齢者の相談窓口です。地域の皆様と共に、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心した生活を続けられるよう、地域・医療・福祉・企業と力を合わせて支援をしていきます。

泡瀬公民館「豚汁と味噌おにぎり配食」

12月12日（火）、婦人会の協力を得て、朝早くから仕込み丁寧に作った具だくさんの豚汁！地域の高齢者へ老人クラブ、民生委員と協力して配食しました。



高原でいご会「本部町伊豆見へ視察研修」

12月15日（金）、晴天に恵まれました♪伊豆見でミカン狩り、皆さんで美味しく食べ比べを楽しみました。

90代のミカン農家さん！元気の秘訣は、「美味しいミカンを作っているからさあ！」



比屋根「なごみサロン」の「御用納め」

12月27日（水）、公民館ホールの大掃除、美味しい手料理を皆で一品持寄り、賑やかに御用納めを楽しみました。



与儀「あおぞら体操」で「出前講座」

12月27日（水）、公民館で「元気はつらつシニアライフを送ろう！」の講座を開催しました。皆さんサロンの立ち上げに意欲的です。



お知らせ！

発表会



令和5年度

『沖縄市暮らしの中のお宝発表会』

日時：令和6年1月15日（月）14時～16時
場所：沖縄市民小劇場あしびなー

日頃の何気ない挨拶や見守り、ゆんたく、地域活動、住民同士の支え合いこそ「お宝」です！

『沖縄市暮らしの中のお宝発表会』では認定された「お宝」を紹介し、表彰式が行われます。

東部南は『ハッピーいきいき会』が表彰されます！



第5回デイサービス交流会

～「災害BCP計画書」作成について～



12月14日（木）、「第5回デイサービス交流会」を福祉文化プラザにて開催、東部南地区のデイサービス事業所が11カ所、23名が参加しました。

テーマは「災害BCP計画書」進捗状況、作成にあたって困っていること、工夫したことなどをグループで話し合いました。「ケアマネジャーとの連携」、「自治会や企業との協力体制や状況把握」、「従業員へBCP計画書の意識啓発と周知」など様々な気づきと解決策が活発に交わされていました。「災害」について地域との連携を考えるきっかけ作りになりました。

第2回圏域地域ケア会議

- * 災害時の地域連携について
- * 災害が起きたときどうする？
- * 図上訓練（DIG）、出前講座
- * グループワーク

「第2回圏域地域ケア会議」を2月14日（水）に開催します。災害が起こった時、どうしますか？すべての住民に共通する課題です。自助・共助・公助の備えについて、共に考えていきましょう！

地域ケア会議とは

高齢者が地域で生活していくために、地域で共通した問題に対して医療や介護関係者、地域住民などさまざまな関係者が集まり、解決に向けて話し合う会議です。

きづきカフェ in 与儀

YouTube
アカバナチャンネル

* 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～



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
- * 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!



地域の情報を発信!



12月19日の

まるラジ

エフエムコザ
FMKOZA 76.1

a.m.10:00～11:00

まるっとつながるラジオ

まるラジ

※YouTubeで視聴できます♪



「姿勢改善サロンととのう」代表の西銘剛正さんをお招きしました。

- 🎵 健康に関する「介護予防出前講座」
- 🎵 生活習慣病予防・改善する食事とは
- ～食べることは生きること～
- 🎵 旬の食材を頂いて免疫力を高める
- 🎵 呼吸を整えて改善できること

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。



かねひで

市役所向け

花の店オアシス ●
踊り用品三藤 ●
コザ高校
高原交差点
波口交差点 ●
コザ信用金庫

泡瀬