

沖縄市地域包括支援センター東部南 広報誌

# つながり

令和6年4月号 第63号

発行責任者

センター長：森根

編集者：名嘉山

沖縄市高原 1-1-38

☎ 098-923-0553

NPO法人きづき

## ～うりずんの季節になりました～

1年で最も気持ちの良い季節、2月下旬頃から4月下旬にかけての時期（旧暦2月と3月）を、沖縄の方言で「うりずん」と呼びます。天気は周期的に変わり、蒸し暑くなる日もあれば、寒気が入り肌寒さを感じる日もあります。寒暖差は自律神経の乱れや心身の不調の原因にもなります。また、気温や紫外線も上昇していくため熱中症対策や紫外線対策を心がけて、健やかに過ごせるようにしていきましょう。



### ★高齢者の熱中症予防法★

高齢者の家族と同居していると、部屋を閉め切り冷房も付けずにいた。というケースもあるようです。家族が熱中症にならないよう予防しましょう。

★1日に必要な水分をこまめに補給する⇒《体重1kgあたり約40ml（50kg：約2l）》

★熱中症になりやすい時⇒湿度が高い時・季節の変わり目、急激に温度差が生じた時・寝不足の時

### 地域交流イベント

## ～3月に東部南地区で開催された活動・行事・講座～

人が集まる場所、さまざまな世代や地域の事業所などのつながり合いが発見できます♪

### 泡瀬自主防災会『防災訓練』

3月24日、泡瀬公民館で防災訓練が開催されました。AED蘇生法や消火訓練を行いました。地域の福祉事業所も参加し、地域のつながりを実感しました。



### 高原ゆんたくサロン『介護予防出前講座』

3月7日、「生活習慣病を予防・改善する食事」の出前講座をサロンで開催しました。普段から気にかけている食に関する知恵が深まる講座となりました。



### 比屋根グランドゴルフ『三七運動』

3月10日、なごみ公園でグランドゴルフが開催されました。多世代交流で賑わいました。普段から公園の清掃を行っている方々が参加し大活躍していました。



### 与儀自主防災会『防災訓練《DIG》』

3月10日、図上訓練がありました。地域の子供から高齢者や福祉事業所が参加し、津波や地震を想定し、危険個所などを確認しました。



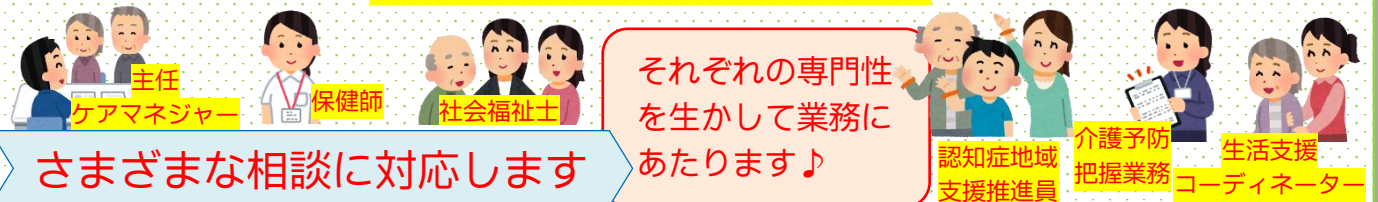
# 地域包括支援センターの業務

## 住み慣れた地域で高齢者を支える「地域包括ケアシステム」

「地域包括ケアシステム」とは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるように、**住まい・医療・介護・予防・生活支援**の各分野が互いに連携しながら支援する体制のことです。

## あなたを支える地域包括支援センター東部南は…

地域包括支援センターは高齢者の総合相談、介護予防、権利擁護などさまざまな面からみなさんを支援しています。地域包括東部南は、**泡瀬（1丁目～4丁目）・高原・比屋根・与儀**の4地域を担当しています。

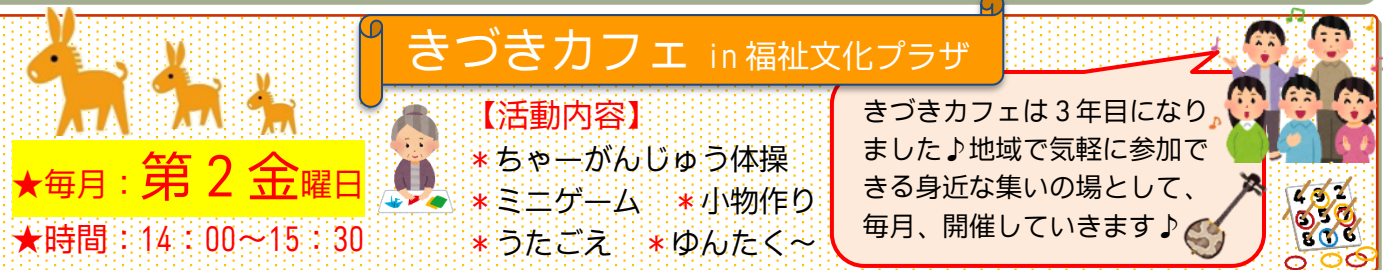


それぞれの専門性を生かして業務にあたります♪

## さまざまな相談に対応します

どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みなど、まず地域包括支援センターにご相談ください。介護に関すること以外に、**健康や福祉、医療や生活、認知症に関すること**、高齢者だけでなく、その家族、近隣に暮らす高齢者に関する相談などもお受けします。適切な機関などにつなぎ、連携して支援していきます。

## きづきカフェ in 福祉文化プラザ



【活動内容】

- \* ちゃーがんじゅう体操
- \* ミニゲーム
- \* 小物作り
- \* うたごえ
- \* ゆんたく～

きづきカフェは3年目になりました♪地域で気軽に参加できる身近な集いの場として、毎月、開催していきます♪

★毎月：第2金曜日  
★時間：14：00～15：30

地域の情報を発信！

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♪



## 3月19日のまるラジ

今回は、「相談支援事業所おきなわ」の委託相談員、城間さんと桃原さんが出演しました。「障がいがあってもなくても、誰もが住みやすいまちづくり」を地域と連携して啓発活動待っています。

- ☑ 福祉文化プラザに事務所があります♪
- ☑ 障がい者の委託相談支援員です♪
- ☑ 包括支援センターと共同で地域連携♪
- ☑ 地域活動支援センターの地域活動♪

## 沖縄市地域包括支援センター東部南きづき

☎ 923-0553

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

