

あなたはどっちを選ぶ？

～R6 年度元気教室・パワーアップ教室～



教室の見学も可能です。
 地域包括支援センター西部
 でも確認できます。
 は沖縄市の広報誌に掲載
 教室の募集・申込の日程
 識も学びます。
 必要運動の方法や、栄養
 の取り方、口腔ケアの方法
 など、介護予防に必要な知
 識も学びます。
 教室では、健康増維持に
 伝いをします♪

2つの教室の違いは、運
 動強度。パワーアップ教室
 よりも元気教室のほうが運
 動強度が高いため、参加者
 がリタイヤしてしまう場合
 も・・・自分にあつた運動
 教室を選ぶことで、やりた
 いことの目標を叶えるお手
 伝いをします♪

沖縄市では、高齢者が住
 み慣れた地域で元気でいき
 いきと暮らせるための取り
 組として介護予防教室を実
 施しています。

ゆいまーる

山久諸桃里

沖縄市地域包括支援センター西部南 広報誌

第37号
R6年4月号

	高齢者パワーアップ教室 (運動強度：★)	高齢者元気教室 (運動強度：★★)	対象者
内容	○筋力向上を目的とした運動 椅子に腰かけてのストレッチやボール、 タオルなどを使っての筋力体操 ○膝・腰痛、尿失禁予防、有酸素運動等 ○認知症予防体操 ○いきいき百歳体操 ○個別指導(体操方法や保健相談) ○屋外歩行練習 ○地域資源紹介 ○講話(栄養・口腔・認知症予防) ○体力測定 ○定員15名	○立位や歩行バランスを中心とした運動 ○膝・腰痛、尿失禁予防、有酸素運動等 ○認知症予防体操 ○いきいき百歳体操 ○個別指導(保健相談のみ) ○ジム(ペアーレのみ) ○地域資源紹介 ○講話(栄養・口腔・認知症予防) ○体力測定 ○定員20名	○日常生活において支障がない方 <small>(介護予防マネジメントの必要がない方)</small> ○65歳以上で医師から運動の制限を受けていない方 ○自立～事業対象者・要支援1・2の方が対象 <small>(要介護1～5は対象外)</small> ○介護保険における通所サービスを利用していない方 ○自力歩行または、杖での歩行が可能なる方 <small>(車いす×)</small> ○直近3ヶ月間で1週間以上にわたる入院をしてない方 ※定員を超えた場合は、新規もしくは必要性のある方が優先になります。
対象	※転倒不安・歩行に自信がない方 ※自分に合った体操を学びたい方 ※閉じこもりがちなる方	※健康増進 ※運動習慣を身につけたい方 ※介護予防について学びたい方	申請窓口は 市役所地下2階 地域支援担当へ
実施回数	週2回 全24回 年間3教室	週1回 全14回 年間5教室	※「印鑑」と 「お薬手帳」を ご持参ください(〃)

※参加費 100 円/回 送迎希望の方は別途 200 円必要。非課税・生活保護世帯は無料

職員紹介♪

一般企業で働いていました
 が、出産を機に医療の
 道を志し一念発起で看護
 学校に入学。育児と学業
 を両立させながら資格を
 取得。

病院で勤務してしました
 が、在宅医療に関心を持
 ち相談業務も学びたい
 と、今回、地域包括支援
 センターでの勤務を選ん
 だそうです。地域の皆
 様、よろしくお願ひ致し
 ます。



看護師 上里昌美さん



歩行者もドライバーも 急がずにマナーとゆとりで交通安全

季節が巡って春がやってきました。暖かい日が続く、これから入学や就職で新しい生活が始まる方も多くなります。春は子どもと高齢者の事故に注意！夕暮れ時・夜間は、車から歩行者や自転車が見えにくくなります。白や黄色など明るい色の服装や鞆、反射材などを身につけることで、ドライバーに自分の存在をアピールしましょう。反射材は腕や足、杖、自転車のホイールなど、動く部分につけるとドライバーの注意を引きやすくなり、より効果的です。

ご近所こそ油断大敵！ いつも通る道だから、
 ちょっとそこまでだから、普段は車が通らないから、
 と油断しないように！！

横断歩道を渡る前には、
**みぎ、ひだり、みぎしっ
 かり確認**してわたりましょ
 う。家から500m以内が
 特に注意が必要です。

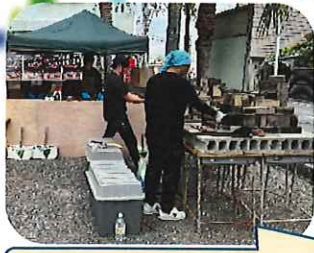


※3 この結果はJPMマークの付いた製品によるもので、面積2.5cm²かつ反射性能117mcd/lux以上の反射材を使用

諸見里マルシェ！3回目開催！！



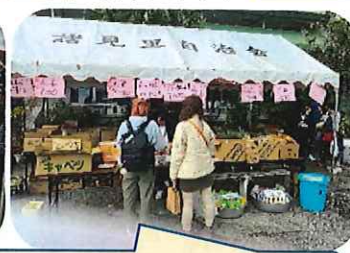
生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見！！



手作り窯でピザを焼いています



にんじんの詰め放題もありましたよ



3/9（土）諸見里公民館にて、今回3回目の諸見里マルシェが行われました。野菜販売、手作りピザ、カレー販売、キッチンカーで賑わいました。午後からは魅川憲一朗さんのトークショーも行われました。

南桃原日舞サークル四十周年記念発表会！！

3/20（水）南桃原公民館にて、南桃原日舞サークル心踊流只自他観会（しんようりゅうしたみかい）の四十周年記念発表会今こことここからとが開催されました。

日舞サークルは南桃原公民館サークル第一号で、毎週水曜日に活動中です。

開祖 喜友名信子さんの挨拶からはじまり、14名の方々が素晴らしい舞いを披露されました。



みんなと一緒に四十年を歩むことができた。というあたたかい場に感動で涙があふれました。

避難者受け入れ訓練実施！

3/23（土）山内公民館にて、山内自主防災・防犯組織による防災訓練が行われました。65名（子ども29名）が参加。



①

- ①避難者受け入れ訓練（体験学習施設やまちから子ども達が避難してくる）
- ②初期消火訓練（本物の消火器使用）
- ③資機材展示
- ④炊き出し体験（ジュースを薪で炊く）を行いました。



②



④



3/19（火）のゲストは、障がいのある方の相談窓口である、相談支援事業所おきなわの城間恵理子さん（写真左から2番目）と桃原奈津子さん（写真右から2番目）。相談支援事業所の役割や地域活動支援センターの活動内容等を丁寧にわかりやすく説明してくれました。つながることって大事。こうして顔の見える関係づくりがとても大事だと感じました。

発行：沖縄市地域包括支援センター西部南
沖縄市山内1丁目3-25（1F）
☎：098-982-2020 fax：098-982-2021
編集：城間清美・比嘉実希・照喜名重寿・石垣憲作

沖縄市まるっとつながるラジオ
FMコザ76.1MHz「まるラジ」
毎週火曜日午前10時から放送中
※包括支援センターの情報を発信中！