



見守りサポーターとは、何か特別なことをするというのではなく、地域で見守りが必要な方を日常生活の中でゆるやかな見守り意識し、異変に気づいたときに関係機関への連絡や相談を行っていただくことを役割としています。

①見守りサポーター養成講座への参加

②日常生活の中での穏やかな見守り

③異変に気づいたときに関係機関へ連絡・相談をする

④地域の支え合いについて話し合い、共に考える

質問及び意見交換会の様子。終活に向けた悩み、自動車運転免許返納後の移動手段についてなど様々な質問がありました。

地域包括支援センター西部北・西部南 合同見守りサポーター養成講座

ぬちぐすい座談会



地域の皆さまの参加をお待ちしております♪

第1回ぬちぐすい座談会は6月13日(木)ケアハウスていんさぐぬ花にて開催。地域包括支援センターの役割について・障がい者の委託相談員の役割について・社会福祉協議会(社協)の相談窓口についての説明。その後、質問及び意見交換会を行いました。

令和7年1月までの毎月第2木曜日13時30分から15時開催。第2回、第3回はコザ運動公園 陸上競技場の会議室にて予定しています。



適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!

日本の年平均気温は、過去100年あたりで1.35℃も上がっています。特に、日本では1990年代以降、高温となる年がとて多くなっている、このままだとさらに気温が上がると予測されています。

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。気温がそれほど高くなっていない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

20~30年前と比べると、日本の気温はだいぶ違っているよ。だから天気予報などの情報をこまめに確認しながら熱中症対策する必要があるんだワン・・・

気温が1度上がると、どうなるの?



世界平均気温の上昇に伴う極端現象の発生

19世紀後半と比べて	1.5度 上昇なら	2度 上昇なら	4度 上昇なら
10年に1回の高温(頻度)	4.1回	5.6回	9.4回 (ほぼ毎年)
10年に1回の大雨(強さ)	10.5% 増	14% 増	30.2% 増
乾燥地を見舞う10年に1回の干ばつ(頻度)	2回	2.4回	4.1回



エアコンを上手に活用



適度な塩分補給も忘れずに



夜間や就寝中も温度・湿度管理を



周りの人と声をかけ合おう



栄養バランスの良い食事を



こまめな水分補給を



マスク熱中症に注意しよう



直射日光を避けよう



日傘や帽子を忘れずに



無理をせずに休憩を



生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見！！

さよこさんをかこむ会開催！！

6/8（土）山内中学校クラブハウスにて、山内中読み聞かせグループ「ももの会」主催「さよこさんをかこむ会」が開催されました。



この会は、諸見里にお住いの仲井間小夜子さん（96歳）が40年前に作った紙芝居を見ながら戦争体験を聴く会。そして、みんなで小夜子さんのカジマヤーをお祝いしました。

小夜子さんは南洋群島サイパン島、ロタ島にて戦争を経験。船から艦砲射撃、空から爆弾、照明弾、飛行機から機銃掃射。小夜子さんも弾に当たり傷を負った。防空壕の中での勉強。看護師さんとの防空壕まわり。その最中に爆風に襲われ気を失った。戦の恐ろしさ惨さを訴え続けています。



小夜子さんは2022年1月（93歳）まで看護師として仕事をしていました。現在は毎朝4時半にコザ運動公園へ行きウォーキング。「6000歩～7000歩程歩く（目標1万歩）。認知症予防のために毎日歩いている。8メートルは走れるよ。」と小夜子さん。ウォーキング後は公園内で楽しく仲間と集っています。

コザ運動公園での運動と交流を楽しんでいます♪

6/4（火）のまるラジは西部北・西部南2層生活支援コーディネーター2人で、地域包括支援センターの紹介。生活支援コーディネーターの活動内容などを紹介させていただきました。



6/18（火）のまるラジのゲストは沖縄市社会福祉協議会の古謝椿さん（写真中央）

YouTube

で配信中！QRコードを読み取って視聴してみてね♪



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！