

第1回 見守りサポーター養成講座

去る6/12(水)、第1回見守りサポーター養成講座を開催しました。始めに、見守りサポーターについて・包括の役割、包括ケアシステムの中での見守りの重要性を案内、次に地域での企業の見守りをコープおきなわ比嘉吉昌氏に「地域での見守り活動について」見守り協定から広がる地域貢献活動についてお話を頂きました。コープ共済やコープまちかど便、配食サービス、買い物送迎サービス等、地域の困り事に対し一緒に取り組んでいます。コープおきなわの理念『ともに創る くらしと未来』という言葉が印象的でした。参加者から「コープさんがこんなにたくさん地域での取り組みをしているとは知りませんでした」、「知れて良かった。」などの感想を頂きました。また、地域の方に寄り添い見守りを行っている地域に近い存在の民生委員さんの紹介、交番所長による地域での取り組み、越来五差路北道路愛護会の地域での緩やかな見守りを紹介しました。それらを踏まえてグループワークを行い、『見守りってなんだろう』『身近で出来そうな事・感じた事』をテーマに話し合いました。「何気ない気づき、気配り、声掛けがゆるやかな見守りになる」、身近で出来そうな事では、「あいさつ、気にかける、人を知る」などがあがりました。今回の講座を通して知った事や気づきを、ご家族やお友達にお話しただけなら、住みやすい街に繋がっていくのではないかと思います。



交番所長 大城氏

コープおきなわ比嘉氏

東 新自治会長



5月1日より東自治会、会長就任となりました、森東留美加(モリトウルミカ)です。

私の子ども達の故郷でもある東区に少しでも恩返しができるという気持ちで、精一杯務めさせていただきます。

自治会は、近隣同士の見守り、思いやり、助け合いが大切だと思います。地域の皆さんがお互いを思いやることで、自治会内の絆が深まっていくものと思いますので、自治会の集会やイベントなど、地域の方々やご高齢者、子ども達が集まり、自治会を通じて様々な情報の共有が図れる場所づくりを目指していきたいと思っています。若輩者でまだまだ未熟な点が多々あるかと思いますが、どうぞ宜しくお願い致します。

令和6年度 出前講座

令和6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6年6月3日～令和7年2月28日
●実施期間：令和6年7月1日～令和7年3月14日

無料講座

運動	理学療法士	No. 1 自分でできる膝・腰の痛みの予防 ～ 痛みを予防して活動的な毎日を送ろう～
脳トレ	健康運動指導士	No. 2 体を動かして認知症を予防しよう ～ スクエアステップ 編～
口	歯科衛生士	No. 3 食べる楽しみいつまでも ～ お口はとっても働き者！～
耳	言語聴覚士	No. 4 しっかり聞こえる？笑顔で会話、耳の健康維持 ～ 認知症と聞こえの関係について～
足	義肢装具士	No. 5 長く自分の足で歩けるように ～ 足元から健康に、知ってほしい、足や靴のこと～
心	社会福祉士	No. 6 心の健康づくり ～ コロナ禍れとの付き合い方～
薬	薬剤師	No. 7 お薬正しく飲めていますか？ ～ 今さら聞けないお薬のはなし～
健康	看護師	No. 8 生活習慣病を予防・改善する食事 ～ 食べることは生きること～

出前講座が始まります！！

皆さんが普段集まっている通いの場に合わせ出前講座を開催しませんか？
5名以上で依頼出来ます！ご自分の体と心に関心を持ち、介護予防に繋げて行きましょう。出前講座のみの参加もOKなので、ご近所さんもお誘いあわせの上ご参加下さい。

問い合わせ先
沖縄市地域包括支援センター
中部北 渡邊
TEL 987-8025

美里 新自治会長



6月より美里自治会会長に就任した仲宗根智(ナカソネサトシ)です。前職は、沖縄県内の広告代理店でグラフィックデザイナーとして38年勤めてまいりました。地域活動をする中で、前自治会長の久高さんより声を掛けられ現在に至りました。私の目標は、子どもからお年寄り、障がい者に優しい街づくりです。人に優しく楽しい自治会を目指していきます。若輩者ですが皆様のご指導ご鞭撻いただけますようよろしくお願い申し上げます。前会長の久高さんより引き継いだ、この美里地域(美里、美原、美里仲原町)をより良くする為に、区民の皆様と共に努力して参ります。

沖縄市地域包括支援センター中部北

※【ぬーじとは沖縄方言で虹の意味】

ぬーじ通信



2024/7/1

発行：社会福祉法人 沖縄にじの会
沖縄市地域包括支援センター中部北

住所：沖縄市美里 1-28-11 3階
電話：098-987-8025

編集：田高智美 渡邊リサ
編集長：又吉姫子

歯にまつわる話 Vol.20

今回のテーマは【**口腔ケア**】についてお話しします。

口腔ケアって、実際なんのこと???と思っている方もおられるかもしれません。



口腔ケアとは、ざっくり言うと**口腔内の汚れを落とすこと**や、**お口の機能の改善を行うこと**を言います。

毎食後の歯磨きは自身で行う口腔ケアになりますし、

パタカラ体操などは口腔機能改善のための口腔ケアということになります。

口腔内を清潔に保つことで、口腔内の菌数をコントロールできます。

菌数がコントロールできると、お歯や歯周病だけでなく誤嚥性肺炎やその他の疾患も予防することが可能です。

お口周りや舌周辺の筋肉を鍛えていくと、ムセや飲み込みの機能の改善ができます。

自身の健康管理を行う上で、適切な方法と正しい知識をもって口腔ケアを行っていきましょう♪



口腔ケア前

口腔ケア後



①「あ」と口を大きく開く
②「い」と口を大きく横に広げる
③「う」と口を強く前に突き出す
④「べ」と舌を突き出して下に伸ばす

出典：口腔ケアの必要性、健康長寿ネット

【介護予防等把握担当/歯科衛生士：田高智美】



東自治会×JA おきなわ 移動支援

東の高齢者サロン東暁会では、兼ねてよりサロンへの送迎の課題がありました。JA おきなわ中部介護福祉センターの金城施設長の、もっと地域と関わりたい、地域貢献をしたいという意気込みを踏まえ、森東自治会長がサロンへの送迎を提案し快諾して頂きました。5月半ばより試験的に先行ルート確認をし、6月より本格的に開始となりました。毎週火曜日、第2・第4金曜日、サロン開催日に送迎をしてくれています。5月～6月は雨の多い時期でしたが、金城さん、伊禮さんどちらかが移動支援を行ってくれました。東暁会参加者からは、今まで、自分たちで送迎をしていましたが、高齢ということで運転が心配だからと家族からも人様を送迎するのはもうやめた方がいいのではという声もあり困っていた。JAさんが送迎を引き受けてくれて本当に良かった！満足です！ととても嬉しそうにしています。



認知症関連

5/15 脳トレクイズ



6/5 包括の活動について



6/19 熱中症について



5/22 レクリエーション



6/26 脳トレ



にじカフェ本店

にじカフェ越来店

吉原 清掃活動&ジューシー

中部北 Instagram



いつもフォローやいいね♡

ありがとうございます!!!



6/30(日)吉原で朝から昼過ぎまで清掃活動が行われました。炎天下の中地域の方々が参加し、吉原公園や公民館周辺の草刈りやゴミ拾い、ゴミの分別作業まで手分けして行いました。皆さん汗だくになり、ぐったりと口数が少なくなっていました。皆で作業したら早いねと励まし合い、手作りぜんざい&ジューシーが日差しでダメージを受けた体を回復させてくれました。感謝です💎 皆さん暑い中本当にお疲れ様でした💖



越来 トイレ掃除に学ぶ

毎月第2土曜日、越来公民館でトイレ掃除に学ぶ会によるトイレ清掃が開催されています。沖縄副ブロック長、川畑文雄氏(川畑ハウス代表取締役会長)を中心に、川畑ハウスの社員さん、自治会長、自治会事務さんも一緒に行っています。便器の中の奥にも手を入れ綺麗に磨きます。「トイレを磨くことで、心も磨いている。自分のためです！広めたいけど強制はしません。」とさらりと話されました。学校等も回っていて、先生や生徒、父母などと一緒にトイレ掃除をし心を磨き、思春期の子の心に変化をもたらすのも目的なので、中学生ぐらいが一番いいとのこと。東北大震災の際には、被災地にテントを持っていきトイレ掃除以外にも瓦礫の片付けも行ったそうです。4月の津波警報を受け、災害時の受け入れ態勢も整えたいと、熱く語られていました。

