

愛さん

令和6年 8月号

編集：伊良部

長生きのための食べ方 ～健康寿命を延ばす食事～



7月17日(水)15時～、東桃原公民館にて西銘剛正氏を講師にお招きし、沖繩市介護予防出前講座No.8『生活習慣病を予防・改善する食事』が開催されました。

講座の内容は

- 平均寿命と健康寿命
 - 食事を見直すことのメリット
 - 食事の改善について
- など、健康寿命と平均寿命の違いに触れながら現在の食事に何を追加したらよいか、何を控えた方が良いのかをお話しされていました。

講座を希望される方は下記の『沖繩市介護予防出前講座のお問い合わせ先までご連絡のほどよろしくお願い致します。

令和6年度

沖繩市介護予防出前講座

●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～ |
| 脳トシ | 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
～コロナ疲れとの付き合い方～ |
| 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～ |

【講座の内容】

- No1～No8より選択
- 1講座1時間程度

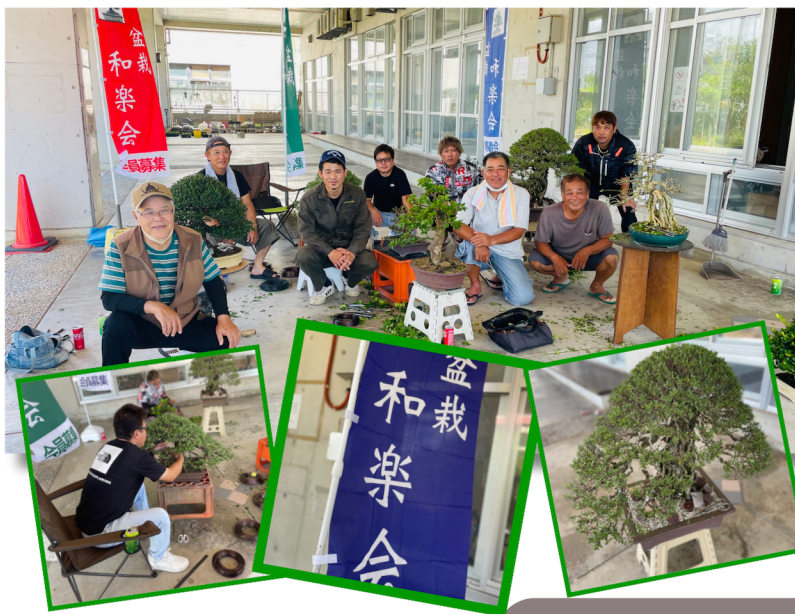
【申込み方法】

○担当地域の第2層生活支援コーディネーターと相談の上、「沖繩市介護予防出前講座申込書」（様式第1号）に記入し、沖繩市役所地域支援担当（地下2階）に提出

※日程・講座内容等、講師の都合によりご希望に沿えない場合もあります。ご了承ください。

【申込み・お問い合わせ】

- 東部北圏域
第2層生活支援コーディネーター
担当：伊良部
098-937-1100
- 地域支援担当
098-939-1212（内線3143）



盆栽和楽会

【活動日時】

毎月第一日曜日、10時～

【活動場所】

泡瀬公民館

【主な活動内容】

○盆栽の勉強会

○盆栽の剪定、針金かけ、植え替え等

【代表からのコメント】

毎月第一日曜日10時から勉強会、実施しておりますので興味のある方はぜひご参加ください!!

『地震や津波に備える防災活動』in大里

畑作りで町興し計画!! 東部北圏域 『畑で作る繋がる地域の輪』地域情報 泡瀬第一自治会主催

7月6日(土)、泡瀬第一公民館芝生広場にて『畑づくり』『流しそうめん』のイベントが行われました。地域の保育園児から高齢者まで幅広く参加されており、ナスやピーマン、ヘチマ、ニラなどをみんなで植えました。後、みんなで一緒に流しそうめんを頂きました! 参加されたみなさんはとても満足されていて、流しそうめんも大好評でした。8月24日は夏祭りを予定しているとのことですので、ぜひ参加されてみてはいかがでしょうか!

7月14日(日)大里公民館にて、大里自主防災組織主催『自身に備える防災活動』が行われました。まず初めに大型地震が発生したときに備えた対策(家具や家電の落下・倒壊を防ぐ、身の安全、避難方法等)や救助方法についての講話が沖縄市役所防災課新垣氏より行われ、その後防災資機材の確認が防災倉庫前に行われました。災害について考えるとてもいい機会になりました。下記QRコードから防災情報を得ることができますのでぜひご活用ください!!

沖縄防災情報ポータル

ハイサイ! 防災デーびる

沖縄市防災情報配信メール

おしせ

地域情報発信番組

まるうジ

毎週火曜日 午前10時～11時

FM 76.1



愛聖クリニック～夏休み企画～

わくわく体験隊

詳細は



2024年6月4日にシェアされた投稿
作成: TOUBUKITAAISEI

日程: 令和6年7月20日(土)～8月24日(土)

申込先: 医療法人安心会 愛聖クリニックデイケアセンター

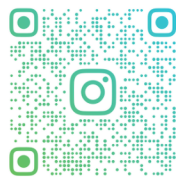
TEL: 098-939-5144 担当: 伊佐・座間味

沖縄市地域包括支援センター-東部北 愛聖

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で
安心した生活が続けられるように支援します

☎ 098-937-1100

*お気軽にご相談ください



TOUBUKITAAISEI



★ 沖縄市地域包括支援センター-東部北愛聖