

7月3日(水) 山内公

民館にて圏域交流会を開催しました。テーマは「シニア世代と地域を創ろう」

目的①元気高齢者を増やし一緒に地域づくり②新しい介護予防について考えたい。

なぜ、いま新しい地域の支援体制が必要か？

「65歳以上の高齢化率は、沖縄県は東京について2番目に低い。しかし、いずれ75歳以上の方がダントツ1位になる。」

「沖縄県の介護保険の状況では、要介護3・4・5の重度の方が多い。」

「介護保険利用料(介護サービス費)は全国で2番目に高い。」等の現状をふまえて、意見交換を行いました。

圏域交流会(つながる会)開催

～シニア世代と地域を創ろう～



沖縄県の高齢化率や介護保険の利用状況を参加者と共有。地域別に分かれグループワークへ。

グループワークでは、以前の地域(自治会)と今との違いを話し合い、「昔は教育隣組、班ごとの活動が活発だった。運動会、祭り、お祝いなどの行事も多かった。」「子ども会、青年会、婦人会での見守りも出来ていた。」「今の80代の方々が20代の頃から頑張って地域活動をやっていった。」

そして、今できることは、「公民館などでのサークル活動や高齢者サロンの継続(人とのつながり、見守りにも役立っている。」「子どもたちの公民館利用を入口としてその家族ともつながる。」などの意見も聞かれました。



やってきました!台風シーズン!



台風によるライフラインの停止に備えて、今月号は**停電時の暑さ対策**についてまとめました。

《すぐにできる対策》

- 1. 服装を調整する:** 涼しい服装に着替え、通気性の良い素材を選びましょう。
- 2. 風を通す:** 可能であれば窓やドアを開けて風通しを良くします。台風などで窓を開けられない場合は、うちわや扇子を使って風を起こしましょう。
- 3. 水分補給:** こまめに水分を摂取し、塩分も補給します。スポーツドリンクや麦茶がおすすめです。
- 4. 体を冷やす:** 保冷剤や濡れタオルを使って首や脇の下、足の付け根などを冷やします。また、水を入れたバケツに足を入れるのも効果的です。

《事前に備える対策》

- 1. 保冷剤や冷却シート:** 冷凍庫で保冷剤や水の入ったペットボトルを凍らせておくとう便利です。
- 2. モバイルファンやポータブルクーラー:** 電池やUSBで動く小型のファンやクーラーを用意しておく、停電時に役立ちます。
- 3. モバイルバッテリー:** 充電式のバッテリーを用意しておく、スマホや小型のファンなどに電力を供給できます。



《その他の対策》

- ・ **冷たい飲み物やアイス:** 冷たい飲み物やアイスを摂取して体を内側から冷やします。
- ・ **水浴び:** シャワーを浴びるか、濡れタオルで体を拭くと効果的です。



シニア向け転倒予防教室体験しました!!



生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見!!

7/25 (木) コザ運動公園 武道館にて柔道の受け身を活用した「安全な転び方」の教室が開催されました。転倒事故は交通事故の4倍! 転んでも大ケガをしない身体づくりは繰り返し学ぶことが大切。次回は9月開催予定です。



後ろ受け身、横受け身、前受け身を学びました。



顔面を守る為の前受け身を練習している様子



講師は親川啓和氏(左)と栗国謙次氏(右)

DIG (災害図上訓練) 実施!

6/30 (日) 南桃原公民館、7/28 (日) 久保田公民館にて地域の防災士を中心に防災講話、DIG (災害図上訓練) が行われました。

南桃原公民館では高齢者サロン「笑い福いの会」の方々が多く参加されていました。



久保田公民館では、青年会や家族での参加が見られました。みんなで危険が予測される地帯や避難場所、避難経路の確認を行いました。

認知症サポーター養成講座開催報告!

7/30 (火) 沖縄市社会福祉センターにて、認知症サポーター養成講座が開催されました。受講者は沖縄市職員退職者会(女性会員)の皆さん25名。

認知症について正しく理解し、認知症への恐れや偏見、差別をなくすこと。認知症があっても、尊厳と希望を失うことなく、家族や友人、隣近所の方達と一緒に地域の中で安心して暮らせる社会にするためにみんなで学びました。



7/16 (火) のまるラジのゲストはコザ運動公園顧問の當山勝正さん(写真左から2番目)と親川啓和さん(写真右から2番目)。7月より開始されるシニア向け転倒予防教室の紹介を中心に話していただきました。



私は認知症サポーターです。



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!