

かな

地域の情報を発信中!

Vo.7 No.91

Toubukita chuishizi

令和7年 3月号

編集：伊良部

みーぐるちゃん

愛

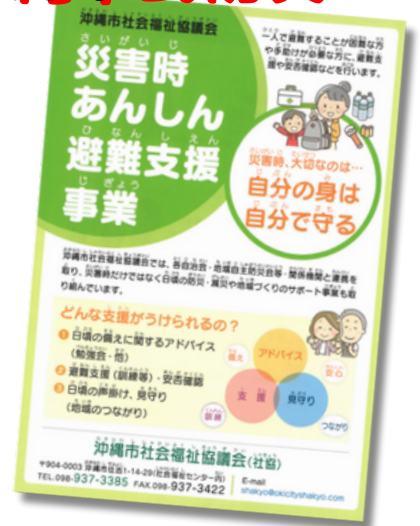
さん

令和6年度 沖繩市災害時あんしん避難支援事業講演会 コミュニティで乗り切る沖繩市民防災

2月14日(金)14時～16時、沖繩市産業交流センター大ホールにて、沖繩国際大学特別研究員の稲垣暎氏を講師に令和6年度沖繩市災害時あんしん避難支援事業講演会『コミュニティで乗り切る沖繩市民防災』が開催されました。

過去に日本で起きた地震についての説明やこれから予測される大災害について、沖繩で起こりうる巨大地震について講話が行われました。また、昨年4月3日に発表された津波警報の県内での状況について稲垣氏が聞き取りした内容の情報提供があり、様々な課題を知るとても良い機会になりました。

沖繩市では35の自主防災組織（令和4年11月現在）があります。お住いの地域でも自主防災組織がありましたら避難訓練、防災啓発活動に参加してみたいかたがでしょうか？！



災害時あんしん
避難支援事業について

海邦町自主防災組織 『防災避難訓練』



『かなさ』への
避難経路を確認中



『かなさ』まで
移動開始！



防災について
質疑応答



消火訓練

泡瀬第二自治会自主防災組織 『防災訓練』



資機材説明



炊き出し

大里自主防災組織 『津波避難訓練』



集合写真



公民館に戻り
非常用簡易トイレの説明



区内放送



沖繩市防災課より
防災について



コザ高等学校到着



一時避難場所
エーヤマへ



コザ高等学校へ出発



沖繩市防災課より
備蓄倉庫の説明





沖縄市介護予防出前講座



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～



1月24日(金)泡瀬第三公民館にて講師にあなたのかかりつけ薬局薬剤師の上原氏をお招きして、お薬の介護予防出前講座が開催されました！

お薬の飲み忘れや自己判断による服用をすることでどうなるのか！？など丁寧に説明していただき参加者からは「普段聞けないからよかったさ～」との声がありました。

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～

2月7日(金)海邦町公民館にて講師にフットケアはぴまーる義肢装具士の宮里氏をお招きして、足の介護予防出前講座が開催されました！

普段履いている靴の選び方や爪切りの方法、足のトラブルについてお話がありました。また、糖尿病や脳卒中で痛みはないが足に異常が起きている場合があるので目視でも確認してくださいとお話もありました！！



ちょこっと紹介 介護予防 がんじゅうポイントについて

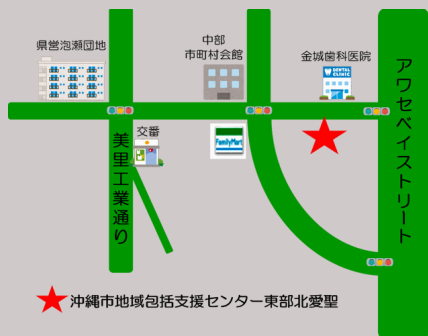
《活動の流れ》

- ①できる活動・やってみたい活動を沖縄市に登録する
(窓口：沖縄市役所地下2階 介護保険課 地域支援担当) 印鑑不要
- ②市から希望に沿った活動の紹介を受ける
※具体的な内容を確認した上で、活動ができるか決める。
- ③依頼された活動(お手伝い)を実施する
- ④活動に応じてポイントカードにスタンプが貯まる
※活動開始～2月末まで
【活動1回につき1ポイント(100円相当)、1日上限2ポイント】
- ⑤毎年3月に換金手続き
(窓口：沖縄市役所地下2階 介護保険課 地域支援担当)
ご本人名義の通帳、通帳届出印、ポイントカードをお持ちください
※口座登録などの手続き後、4月頃の振込となります。
※ただし、介護保険料の滞納がある場合交付対象外となります。

担当窓口：介護保険課 地域支援担当
(市役所地下2階)
電話番号(098-939-1212)
内線(3143)

お手伝いの例

- 高齢者の話し相手
- 高齢者のお宅のゴミ出し
- 通いの場(高齢者サロンなど)へのお誘い
- 歌や手芸などの指導
- 介護事業所や高齢者サロンでの余興(踊りや楽器演奏など)
- 介護事業所などでのお茶出し、花壇や庭の手入れ
- 子どもの居場所(子ども食堂)などでのお手伝い、話し相手、見守りなど

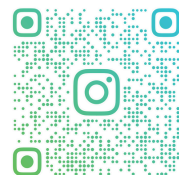


沖縄市地域包括支援センター-東部北 愛聖

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



TOUBUKITAISEI