

包括(中部北)職員紹介

沖縄市地域包括支援センター中部北

担当地区：美里・宮里・東・越来・城前・吉原

地域包括支援センターとは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるように、医療・介護・予防介護支援の各分野の専門職が互いに連携しながら支援します。地域包括支援センター中部北には**看護師・社会福祉士・介護支援専門員**等専門職が揃っています。**介護の相談だけではなく様々な相談に対応**していきます。ささいなことでも構わないのでご相談ください。

社会福祉士 又吉 姫子 (センター長)

いくつになっても「自分らしさ」を大切に安心した生活を送れるように支援していきます。成年後見制度、虐待防止、その他総合相談を受けています。



看護師(保健師) 備瀬 彩夏

生活しているなかでの困りごと(病気や症状、介護について)ご相談下さい。地域の皆様が健康で自分らしく、安心・安全に生活出来るように支援します。



主任介護支援専門員 松武 正

介護難関は複雑で分かりにくいと耳にすることがあります。そうした方へ、出来るだけ簡単に分かり易く説明したいと思っています。



介護支援専門員(プランナー) 座間味 麗子 / 島袋 信一 / 大城 千代子

事業対象者・要支援認定を受けた方のケアプランを作成しています。生活の中での困り事を一緒に考え、住み慣れた自宅で安心して生活していけるよう支援を行います。



認知症地域支援推進員

伊禮 学 / 又吉 利奈
認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心・安全にその人らしく暮らしていく事を、地域で支えられるよう活動します。



介護予防等把握員 田高 智美

65歳以上で介護保険サービスを使っていない方の自宅訪問を行っています。生活状況をお聞きし、必要な介護予防活動へ繋がるよう支援します。



地域ケア会議推進員 湧川 慶太

地域を把握し各関係機関とネットワークを構築しながら、適切なサービスや制度へ繋ぎ、住み慣れた地域で安心した生活が過ごせるよう取り組んでいます。



生活支援コーディネーター 渡邊 リサ

地域と企業・団体・活動者の橋渡しとなり、繋がりが広がるよう集いの場を作っていきます。また、地域で活躍されている方(お宝さん)を皆さんに紹介していきます。



事務員 永玉栄 雅子
介護保険請求や勤務管理、会計など包括支援センターの事務をしています。地域支援の力になれるようお手伝いさせていただきます。



新自治会長(宮里)



宮里自治会会長を務めさせていただくことになりました富田ふじ代です。

平成26年から11年間事務として努めて参りました。これからは自治会長として歴代会長が築いてきました、子どもからお年寄りまで支え合い心の通う地域『ここに住んで良かったと思える地域づくり』をこれからも志して、開かれた自治会を目指して参りますので、是非公民館へいらして下さい。



新職員紹介

初めまして、地域包括支援センター中部北の主任介護支援専門員松武正と申します。これから地域の皆様の仲間に加えて頂きたく宜しくお願い致します。



にじカフェの案内(認知症カフェ)

場所: 沖縄市地域包括支援センター中部北
日時: 毎月第3水曜日 14:00~15:00

次回のミニ講話
5/21(水) 『金融トラブルについて』



にじカフェ越来公民館店

場所: 越来公民館
日時: 毎月第4水曜日 14:00~15:00

ぬーじ通信
※【ぬーじとは沖縄方言で虹の意味】
沖縄市地域包括支援センター中部北
《越来・城前・東・美里・宮里・吉原》



2025/5/1

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.26

今回のテーマは【歯周病菌】についてのお話です。

歯周病菌は、歯周病を引き起こす原因菌として知っている方も多いと思います。

多くの歯周病菌は歯ぐきの中に潜っており、嫌気性菌といって空気を嫌う菌がほとんどです。

歯周病菌にとって、お口の中は絶好の繁殖環境となります。

そして、歯周病菌が繁殖するためにはエサとなる栄養分も必要となってきます。

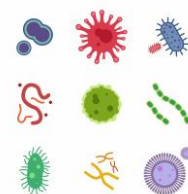
栄養となる物質には、タンパク質、血液由来の鉄分、死んだ細胞や組織の分解産物、唾液の成分などです。

したがって、歯周病菌は歯ぐきの炎症のある状態や、歯ぐきから出血している状態を好み、更に増殖してしまうという悪循環になっていきます。

悪循環を断つためには、炎症や出血を放置しないことや、日頃の口腔ケアが重要となります。

特に、歯と歯ぐきの間や、歯周ポケットの清掃をすることを意識しましょう。

また、日頃から歯ぐきのチェックをしておくことも大事です。



☆歯周病菌を撃退する効果的なケア方法☆

正しいハミガキをしましょう！歯と歯ぐきの境目を意識しましょう！

やわらかめの歯ブラシを使用し歯間部の清掃、歯周ポケットの清掃をしましょう！

歯周病菌を抑えるマウスウォッシュの使用をしましょう！

こまめにフロスをしましょう！口呼吸ではなく鼻呼吸をしましょう！

寝る前のハミガキは特に念入りに行いましょう！

※日常的なセルフケアと・専門的なクリーニングを併用しましょう。



☆定期的に歯科医院でのチェックや、歯石除去もお忘れなく☆

【介護予防等把握担当/歯科衛生士：田高智美】



出前講座(宮里中学校区民生委員)

去る 3/11(火)宮里中学校区民生委員さんへ向け、出前講座「心」を社会福祉士の松永匡史氏を講師にお迎えし、メンタルヘルズ講座を開催しました。うつ病と認知症の違い、元気を維持する方法などを教えて頂きました。「ストレスは、話すことで手放す効果がある。」というのは大きなキーポイントだと感じました。話せる人がひとりでもいたら、孤独にならずにすみます。もし孤独から孤立になると、色々な困り事へと繋がっていく可能性が高くなります。家族じゃなくても、仲間、ペット、ご近所さん、民生委員さんだったり、誰か一人と繋がることで、ほんのり明るい未来へも繋がっていくのかもしれません。



≡ 越来グスクの御城印が公開されました！！

バックの青と白樺のコントラストが越来城の文字を素敵に引き立てます。

城前公民館で絶賛発売中！！葉書きサイズで1枚 500 円です。

※越来城の立派な文字は元室川自治会長の久場さん筆だそうです😊



認知症関連

4/22 にじもカフェ with 東

にじカフェ本店 (3/19 体操 & 方言クイズ、4/16 オセロゲーム)



海邦銀行で認知症パネル展

にじカフェ越来店(3/26 にじもカフェ足湯、4/23 スクエアステップ)



宮里グランドゴルフ大会

去る 3/22(土)宮里自治会のグランドゴルフ大会が若夏公園で開催されました。その日は晴天、絶好のグランドゴルフ日和 🌞 20 名程の方が参加されました。公園の広い敷地でのびのびとプレイ！ホールインワンも 3 本飛び出しました！！ホールインワン賞はもちろん、ブービー賞や参加賞にはお米もあり、皆さん嬉しそうでした。



社協ラジオアワー



FM コザ 毎週水曜日 11:30~12:00 放送中、社協アワー！！

3/19(木)海邦銀行美里支店の玉那覇博信さん、新垣未琴さんと一緒にゲスト出演しました。創業 75 年の歴史、活動の PR、地域との関り等お話し頂きました。4 月中旬まで約 1 ヶ月認知症パネル展を開催したり、情報 BOX の設置、認知症サポーター養成講座など、これまで色々コラボさせて頂いております。今後も地域密着でやっていきたいということなので、また何かコラボさせて頂きたいと思います。



Instagram ☆



CHUUBUKITA