

ぬちぐすい新聞

令和 4年 6月 第52号

発行

沖縄市地域包括支援センター西部北

沖縄市胡屋 7-1-28

098-988-5525



生活支援コーディネーター

(山田 奈津美)



一番街「まごころサポート前」で始まった団体(高齢者サロン)を紹介♪



まごころ de 民舞

日時↓

毎週火曜日 午後 14 時～15 時

活動内容↓

踊り、ラジオ体操、

ちゃーがんじゅう体操など

高齢者サロンってなーに？ 何する場所なの？

【高齢者サロンとは】

住み慣れた地域で気軽に集まり、楽しく通い続けられ、自由に参加できる居場所のことです。

【対象者】

高齢者であればどなたでも参加できます。

また年齢に関係なく気軽に参加できるサロンや子供と高齢者の交流の場を作るサロンもあります。

【運営】

地域住民が主体です。また運営補助金制度も受けられる場合があります。

【場所】

個人宅、公民館、空店舗、公園など参加メンバーで場所の確保をします。

また地域包括支援センターに配置されている生活支援コーディネーターが活動の場所探しのお手伝いをします。

【頻度】

月に1回～週に1回程度の数時間。無理なく自由に参加することができる回数や時間がベスト！

【参加費用】

あまり費用をかけずに楽しむことが大切なので、参加者の負担にならない金額がベスト！



《サロンの効果》

- ① 楽しみや生きがいを見つけ、社会参加への意欲向上
- ② 仲間づくりや居場所づくりで閉じこもり予防
- ③ お互いに見守り、見守られる関係づくり
- ④ 介護予防や認知症予防
- ⑤ 生活へのメリハリ
- ⑥ 自分自身の健康への意識向上



「高齢者サロンに参加してみたい」、「高齢者サロンをつくりたい」などの相談がある方は、生活支援コーディネーター(山田)までご連絡ください♪

地域の情報コーナー

胡屋自治会

お弁当 100 食無償配布

日時：6月19日（日）10時～12時

場所：胡屋自治会

対象者：胡屋住民ならどなたでもOK！

メニュー：胸からあげ4個入弁当

（とりしょうからあげ専門店鶏笑のからあげです）

料金：無料

ボランティア団体“飛尚会”からの100食無償配布となっており、なくなり次第終了になります。この機会に自治会へ行ってみませんか？

沖縄市自治会

イベント～おおきな輪～

日時：6月19日（日）14：30より開演

場所：沖縄市民会館

対象者：どなたでも参加できます

料金：1,000円（チケット）

※チケットの購入は、各自治会でもできます。

ミュージカルもある楽しいイベントとなっています。また、ロビーにて自治会のパネル展も開催します。

自治会の活動を知る機会となっていますので、ぜひご覧下さい。



沖縄市まるっとつながるラジオ

FMコザ 76.1 **まるラジ**

毎週火曜日 午前10時～放送中☆

第1火曜日は、山田が担当です♪



この番組は、沖縄市地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが企画・製作で地域の情報を発信する番組となっています。令和3年10月12日から新企画が始まっています。

その名も「**押しメン**」！

「押しメン」とは、「お薦めメンバー」の略です。地域のボランティア活動をしている方や地域で頑張っている方、店舗経営をしている方など、ゲストでお招きし応援していく企画となっています。

6月7日（火）の
ゲストは、
サン介護マッサージの
源河陽一郎さんです。
お楽しみに♪

6月14日（火）の
ゲストは、
城前自治会からの
予定です。
お楽しみに♪

6月21日（火）の
ゲストは、
山里自治会からの
予定です。
お楽しみに♪

6月28日（火）の
ゲストは、
古謝自治会からの
予定です。
お楽しみに♪

介護予防がんじゅうポイント制度に活動者登録してみませんか？

介護予防がんじゅうポイント制度とは、市内在住の65歳以上から活動者として登録ができ、やってみたい活動や趣味・特技など「できる事」を活かせるボランティア活動です。活動（地域貢献）することでポイントを貯めていき、年度末（毎年3月）に換金できる制度となっています。例えば、高齢者の話し相手や高齢者のお宅のゴミ出し、介護事業所などでのお茶出しや花壇・庭の手入れなど、活動者が無理をせず楽しく生きがいを持ってできる目的での活動内容になっています。

「地域の役に立ちたい！」、「活動に興味がある！」という方がいらっしゃいましたら一度、生活支援コーディネーター（山田）までご連絡下さい。

これってどういうこと？こんな記事載せてほしい!! 等気付いたことがありましたら教えてくださいね～☆