

ぬちぐすい新聞

令和 5 年 5 月 第 63 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)



～西部北担当の自治会長さんたちをご紹介します～

♪ 令和 5 年度も包括西部北をよろしく申し上げます ♪



センター自治会
松田 健治会長



中の町自治会
宮城 宏治会長



胡屋自治会
島袋 恭治会長



園田自治会
末吉 裕子会長



八重島自治会
屋宜 和子会長



『高齢者サロン』ってご存知ですか？

高齢者サロンって聞いたことあるけど、「何をするところかわからない」、「一体どういう場所なんだろう？」と思う方が多いと思います。そこで今回は高齢者サロンについてお話ししたいと思います。

【高齢者サロン】高齢者が住み慣れた地域で**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】**地域の住民が主体**で、参加者がボランティアとして運営に関わることもあります。また、サロン運営補助金もあります。

【場所】**個人宅や公民館、空き店舗、公園**などで地域包括支援センターに配属されている**生活支援コーディネーター**が活動場所探しのお手伝いをします。

【頻度】高齢者サロンは**月に 1 回～週に 1 回程度**。数時間の活動で無理なく参加することができる回数。

【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ように設定！

《サロンの効果》

- ① 楽しみや生きがいを見つけ、社会参加への意識向上
- 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 生活のメリハリ
- ⑥ 自分自身の健康への意識向上



センター地区「三線サークル」が高齢者サロンとして活動を始めます♪

※ 「地域の高齢者サロンを紹介してもらいたい」「高齢者サロンを立ち上げたい」等の相談は生活支援コーディネーター(山田)までお声かけ下さいね！

～各地域の高齢者の居場所（サロン） 活動状況～



団体名：健康クラブパンダ
日時：毎週金曜日 13 時半～
場所：源河医院（元）



団体名：園田いきいき百歳体操
日時：第 2・4・5 水曜日 10 時～
場所：園田公民館



団体名：さわやか会
日時：毎週水曜日 14 時～
場所：センター公民館 2F

団体名：紬（つむぎ）の会
日時：毎週火曜日 14 時～
場所：中の町公民館



団体名：ゆんたくサロンつばき ①いきいき百歳体操 ②大正琴
日時：①いきいき百歳体操 毎週金曜日 14 時～
②大正琴 毎週水曜日 10 時～
場所：中の町公民館



沖縄市内在住の 65 歳以上の方を対象に各公民館にて『健康維持や生きがいがづくり』を目的に健康指導や筋力トレーニング、認知症予防の活動を行っています♪

※利用料：1 回の参加につき 100 円
ただし、生活保護受給者・非課税世帯に関しては、無料。

生きデイ(生きがいデイサービス)

	日時	場所	送迎あき状況 ※ R5.4.24時点
胡屋	第2・第3金曜日 14時～	胡屋公民館	0人
中の町	第2・第4水曜日 10時～	中の町公民館	0人
センター	第2・第4月曜日 14時～	センター公民館	7人
園田	第1・第3水曜日 10時～	園田公民館	0人
八重島	第2月曜日・第4木曜日 10時～	尚武館総本部 (空手道場)	3人

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～

☆生放送でお届けしています☆
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。



出演者大募集中/～

～2525!!～

緑樹苑入り口付近にキレイな“テッポウユリ”が咲いていましたよ❀

“テッポウユリ”の花言葉は、『純潔』『甘美』『威厳』です。
白いユリは、聖母マリアの処女性を象徴する花とされているそうです。



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～☆