

# ぬちぐすい新聞

令和 5年 9月 第67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)



## ～ 高齢者サロン活動日・活動場所の変更～

### ろはす (胡屋)

日時: 第2・第4木曜日 10時～11時半

場所: ケアハウスはいびすかす 参加費: 無料

内容: ちゃーがんじゅう体操、いきいき(筋力)百歳体操、かみかみ(口腔)百歳体操、ゆんたく



日時: 毎週木曜日 10時～11時半

場所: ケアハウスはいびすかす 参加費: 無料

内容: ちゃーがんじゅう体操、いきいき(筋力)百歳体操、かみかみ(口腔)百歳体操、ゆんたく



### シニアクラブ(センター)

日時: 毎週月曜日 16時～17時

場所: センター自治会1階 参加費: 無料

内容: 体操(NHK みんなの体操等)、ゆんたく、勉強会など



日時: 毎週火曜日 16時～17時

場所: センター自治会2階 参加費: 無料

内容: 体操(NHK みんなの体操等)、ゆんたく、勉強会など



## いいき百歳体操フォローアップ事業

8/18(金)ゆんたくサロンつばき(中の町いきいき百歳体操)にて沖縄市役所介護保険課地域支援担当リハビリ職(理学療法士)によるいきいき百歳体操のフォローアップが行われました。新たな参加者も含めて20以上の多くの住民が体操に参加しており、立ち上がって4年ぶりにして初めてのフォローアップとなりました。

指導に来ていたリハビリ職(理学療法士)からは「ポイント(筋肉の使いどころ)をしっかり抑えて体操が行えていた」、「本当に初めてのフォローアップなの?と思うほどに上手にできていた」などお褒めの言葉がありました。

いきいき百歳体操は『重りを使った筋力運動』、運動の種類によって使われる筋肉が異なります。週1回の運動であれば筋力維持につながり、週2回以上の運動であれば筋力の向上ができる運動にです。また、体操を始めて3ヶ月で効果を実感する事ができるのでおすすめです!まだ、参加したことのない方はぜひ参加してみませんか?

【活動日時】毎週金曜日 14時～15時 【活動場所】中の町公民館1F 【参加費】なし



# 『高齢者の移動支援』について全国的に課題があることをご存知ですか？

見出しの通り全国的に『高齢者の移動支援』について課題がある中、沖縄市内でも需要が増えている現状があります。そこで…この課題を解決するため沖縄市内でこんな取り組みが行われています。

## その1

5/24(水)第1層協議体役員と『高齢者の移動支援を考える』場として、沖縄市内には多くの高齢者が免許返納に伴い、買い物、病院受診、通い・集いの場などへの移動で多くの方々が困っている中、各地域や沖縄市で何ができるのかを話し合いました。                                                                                                

## その2

6/8(木)泡瀬第3自治会にて『高齢者の移動支援について考える～実際の取り組み紹介～』として現在那覇市社協でスタートしている買い物支援や損保ジャパンの取り組み、泡瀬第3の取り組みの紹介などの事例紹介や質疑応答がありました。移動支援を実現するには、車両・運転手・保険などが必要だそうです。事例紹介を通して、『行政だけでは解決の難しい課題であることや住民、民間企業、福祉サービス事業所(介護・障がい)などの多くの方々の協力が必要であること』を実感する濃い時間を過ごしました。



沖縄国際大学から実習生が！？/

8/18(金)に社会福祉士の資格取得を目指している3年生(識名さん、西浜さん)2名が西部北に実習に来ており、地域包括支援センターに関すること、介護保険制度に関すること、認知症に関すること、各自治会長(園田、中の町、センター)より地域の実情に関することなど、地域の実情に応じた多様な支援について学んでもらいました。



## その3

『高齢者の移動支援』に関する話し合いを行った結果…アンケート調査を実施します！

各地域で“日常生活における移手段”についてどれだけのニーズがあるのかを把握し、課題解決に向けての参考資料とするための調査になります。『高齢者の移動支援』の課題を解決するためには多くのニーズを把握する必要があります。みなさんの協力が必要です。

一緒により住み良い地域を作っていきますか？

～こんなアンケートです！ぜひご協力お願いします。(一部掲載)～

問4 公民館まで行くとしたらどのような手段でいきますか

|     |      |           |           |        |
|-----|------|-----------|-----------|--------|
| 公民館 | ① 歩き | ② 自動車(運転) | ③ 自動車(乗車) | ④ 行けない |
|-----|------|-----------|-----------|--------|

問5 あなたは、外出(移手段)について不便を感じていますか【どちらかに○】

|             |              |
|-------------|--------------|
| ① 不便を感じている。 | ② 不便を感じていない。 |
|-------------|--------------|

不便を感じている理由

|              |                  |
|--------------|------------------|
| ① 自動車がないから   | ② 健康上・体的的に外出できない |
| ③ タクシーの運賃が高い | ④ 自宅からバス係まで遠い    |

Ⅲ. 新しい移動支援の仕組みづくりについて

問1 社会福祉法人や地域ボランティアが協働しての送迎サービスがあったら利用したいですか【どちらか1つに○】

|    |         |         |        |
|----|---------|---------|--------|
| 回答 | ① 利用したい | ② 利用しない | ③ 考えたい |
|----|---------|---------|--------|

①利用したいと答えた方のみ

交通機関や送迎サービスを利用する際に重視することは何ですか【複数回答可】

|    |           |             |               |
|----|-----------|-------------|---------------|
| 希望 | ① 低額であること | ② 目的地へ直接行ける | ③ 自宅の近くで乗降できる |
|    | ④ 予約がいらぬ  | ⑤ 乗降りに介助がある | ⑥ その他( )      |

## 沖縄市まるっとつながるラジオ

F M コザ 76.1 **まるラジ**

毎週火曜日 午前10時～11時

☆生放送でお届けしています☆



出演者大募集中/～

また、YouTube やツイキャスからも見れるようになっています。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。

～2525!!～

いつも緑樹苑の花壇を綺麗に手入れし美しい花を咲かせている方をご紹介します！徳元さんです♪  
台風6号で緑樹苑の花壇も被害がありました、毎日手入れをしてくれているので、元通りになりつつありますよ！  
いつもありがとうございます♡



『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～☆