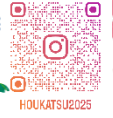


# ぬちぐすい新聞

令和 8年 7月 第96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  
 （嵩本 盛浩）



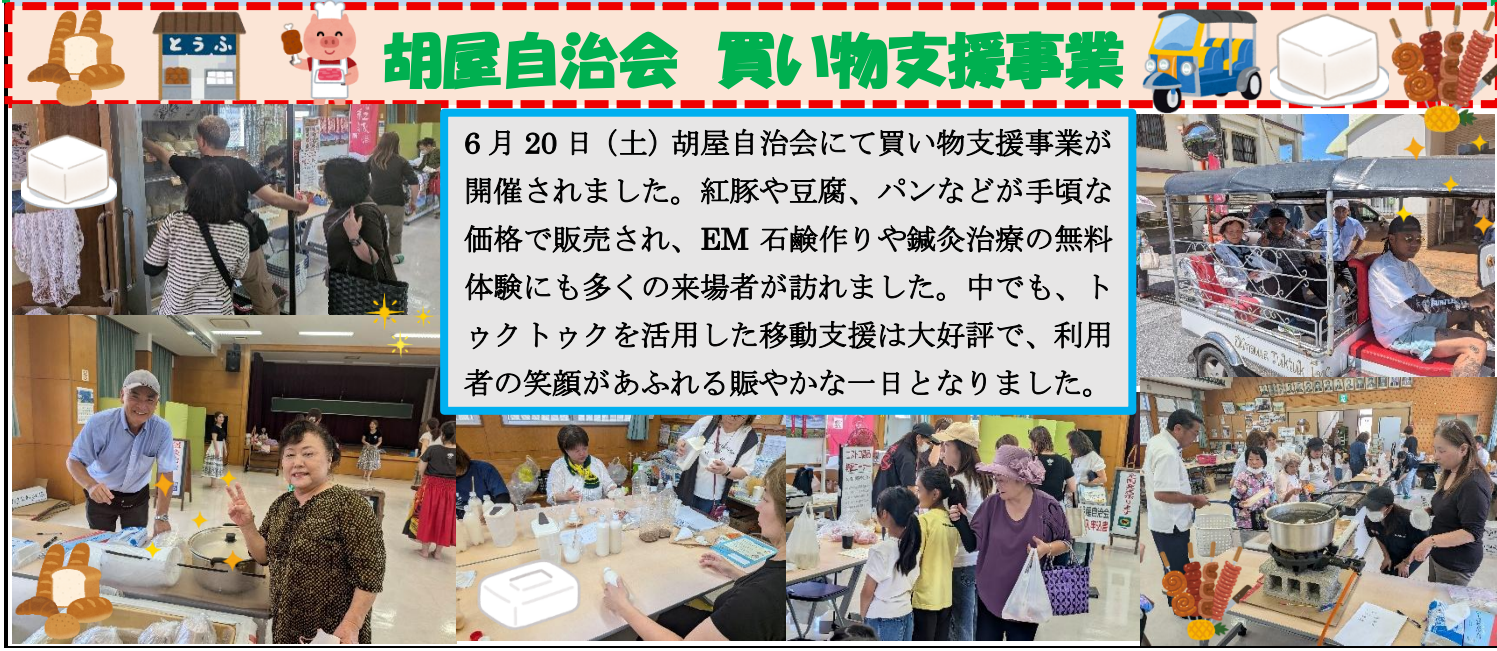
## 中の町願寿会グランドゴルフ交流会



6月18日(木)しんきんドームにて中の町願寿会主催のグラウンド・ゴルフ交流会が開催され、約45名が参加しました。新規会員との交流を深めることを目的に、和気あいあいとした雰囲気の中でプレーを楽しみました。当日はなんと11名がホールインワンを達成し、その場で商品が授与されました。地域包括支援センター西部北からも2名が参加し、参加者の皆さんと交流を深めることができました。最後は心地よい風に吹かれながら参加者全員でお弁当を食べながら楽しいゆんたくタイム♪「また元気に集まろうね!」との声も聞かれ、地域のつながりの大切さを感じる一日となりました。(\*^-^\*)

## 胡屋自治会 買い物支援事業

6月20日(土)胡屋自治会にて買い物支援事業が開催されました。紅豚や豆腐、パンなどが手頃な価格で販売され、EM石鹸作りや鍼灸治療の無料体験にも多くの来場者が訪れました。中でも、トウクトクを活用した移動支援は大好評で、利用者の笑顔があふれる賑やかな一日となりました。





## 介護予防は人生最大の自己投資？



実は一生涯払う保険料よりも、手厚い介護サービスを数年受ける費用のほうがはるかに高くなります。介護が必要になる時期を遅らせることは（介護予防）は自己投資とも言えます。



## 介護予防の3つの柱



### 活動



一日の中で動いている時間を増やしましょう。テレビをみながらのかかと上げ、トイレに行くときにはスクワットなど！



### 食事



特にたんぱく質は不足しがちです！  
バランスの良い食事を意識しましょう！



### 交流



実は一番重要なのが「社会とのつながり」です！  
友人との交流、地域の活動への参加、ボランティア活動で自身の経験を活かすことも大切です！



**＋健康管理（健康診断・定期受診）も忘れずに！**



## 沖縄市の高齢者は健康寿命が短い?????

沖縄市の高齢者は全国に比べ早く要介護状態になっています  
みんなで健康寿命を延ばしていきましょう  
自分でできる体操や地域の活動など知りたい方は  
**地域包括支援センターへ相談ください！！**



【発行】社会福祉法人 緑樹会 沖縄市地域包括支援センター西部北  
【住所】沖縄市胡屋 7-1-28 【電話番号】098-988-5525  
【担当地区】胡屋・園田・上地(中の町)・中央(センター)・八重島  
【編集者】髙本 盛浩(第2層生活支援コーディネーター)

