

おきなわ長寿苑だより第22号では、「沖縄市地域包括支援センター北部」や、「見守りサポーター養成講座」、「おきなわ長寿苑小規模多機能型居宅介護 地域交流会」についてをお届けします！

# 沖縄市地域包括支援センター北部

## ～地域包括支援センターはどんな所？～

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住みなれた地域であんしんした生活を続けられるように支援を行う機関です。

## ～どんな相談ができるの？～

- 介護予防に関すること
- 認知症に関すること
- 介護保険サービスなど、必要なサービスに関すること
- お金の管理のこと
- 虐待、虐待防止に関することなど

生活に何か不安があるなど、何でもご相談下さい。

第2層生活支援コーディネーター



地域づくりをお手伝い！  
楽しみながら介護予防ができる居場所のご紹介もしています。

第22号

社会福祉法人  
おきなわ長寿会

発行

体力がないのでもっとげんきになりたいな～



介護保険サービスを利用したい！



家族が認知症？大変だ～。



同じ商品が必要以上にある・・・

高齢者本人やその後家族、地域の方々など、お気軽にご相談下さい。

## 沖縄市地域包括支援センター北部

担当自治会

池原 登川 知花 明道 松本

(住所) 沖縄市字登川1402番地

(電話) 098-929-3919

(FAX) 098-929-3938

沖縄市役所高齢福祉課沖縄市基幹型地域包括支援センター

電話 098-939-1212

(内線番号 2083 3143 3097)



特別養護老人ホームおきなわ長寿苑敷地内



地域の高齢者の方々が安心して生活できるよう、勉強会や情報交換会を定期的に行っています。地域ボランティアに興味がある方、見守りサポーターへ参加してみませんか!?

○対象者:沖縄市在住で地域に関心があり、地域で見守りサポーターとして活動できる方

○開催日時:毎月 第3金曜日午前10時~11時※プログラム変更あり

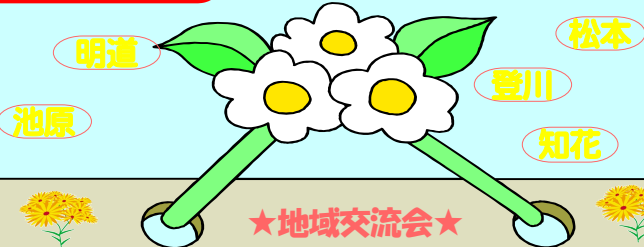
○場所:沖縄市地域包括支援センター北部 会議室 (特別養護老人ホームおきなわ長寿苑 敷地内)

○参加費:無料

○プログラム:高齢者に関する情報や、沖縄市の取組・等

連絡先: 沖縄市地域包括支援センター北部 TEL: 098-929-3919  
担当: 高良 ※見学や参加の申し込みはご連絡下さい。

交流あれこれ



★地域交流会★  
おきなわ長寿苑 小規模多機能型住宅介護では地域交流の一環として、池原・登川・知花・松本・明道の地域の皆様と利用者の交流会を毎月行っています♪舞台を作らず、利用者様との距離をより身近に感じられる工夫をしています!施設と地域との距離がより身近に、親しみのある雰囲気づくりを心がけます!

おきなわ長寿苑 小規模多機能型住宅介護  
TEL:098-921-1356  
担当:島袋・高原  
見学にいつでもお越し下さい。



★ 沖縄市地域包括支援センター北部 までお気軽にお問合せください! ★

★住所: 沖縄県沖縄市字登川1402

★電話: 098-929-3919

★FAX: 098-929-3938

★ホームページ http://www.chojyuen.com

★メール chojyu-2@theia.ocn.ne.jp

「おきなわ長寿苑」で検索できます。

代表: 特別養護老人ホームおきなわ長寿苑 098-939-4165

★機関紙をご覧になってのご意見・ご感想お待ちしております。★

# ぬちぐすい新聞

平成 29 年 10 月 第 4 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

（比嘉 久美子）



地域の宝物発見(\*^\_^\*)

## 中の町 自治会



### 願寿会新会員歓迎グラウンドゴルフ大会

7月21日(金)に泡瀬「新夢咲公園」にて新会員歓迎グラウンドゴルフ大会が開催されました。

願寿会(老人クラブ)新会員を含む36名の参加がありました。

炎天下の中、休憩を挟みながら2ゲーム行われましたが、まだまだ出来るよ～普段はもっとやるよ～！とパワフルな様子でした～😊



### ふれあいジュシー交流会



9月23日(土)中の町公民館ホールにてふれあいジュシー交流会が開催されました。

地域との交流を目的としたジュシー交流会！！

たくさんの方の参加がありました。「あい！元気ね！」と声掛けしあったりお互いに体調を気遣ったりする様子が見られました。また、ボランティアでコザ中学生が食事の配膳を行っていました。中学生に配膳された参加者はとても嬉しそうに受け取っていました～♡

世代間交流が図れた、笑顔あふれるじゅーしー会でした(\*^\_^\*)



## 三線教室 てるかい

沖縄市中央の自宅にて教室を開催しています。  
代表の照屋秀安さんは 30 年程前から視力の  
低下が始まり、現在は全盲の状態です。

どのように練習しているか聞いたところ・・・  
なんと!! ラジカセで音を覚え演奏しているとのことでした～。  
また「三線教室てるかい」は、三線だけでなく、交流も楽しみの一つ。

うちなーぐちも一緒に学べますよ～

「てるかい」の目標は施設等を訪問する事～!!

興味がある方は包括西部北まで連絡くださ～い☆



沖縄市で三線をもっと活性化させたい!!  
楽しく参加できる教室♪見学もどうぞ!

日時:毎週月曜日(午後7時～9時) 参加費:無料

定員:5～6名 初心者OK(三線貸し出し可※数に限り有り)



## 沖縄市折り鶴ギネス認定!

9月7日「沖縄市民平和の日」記念行事。

みんなの思いがこもった折り鶴!!

包括事務所にも1/1000サイズ(9.7m)の折り鶴

を飾っています。見に来て下さいね(\*^\_^\*)



## ～ぬちぐすい講座～

☆参加者募集中!! ☆参加費無料 ☆年齢制限なし  
第3回は10月23日(月)午前10時～12時

テーマ「相談窓口(障がい・高齢者)について」

場所:ケアハウスはいびすかす会議室(胡屋7-1-21)

申し込み先⇒担当:比嘉(098-988-5525)



## ～GoGo25!!～



これ何でしょう?・・・ミニほうきです□□  
手作りですよ(\*^\_^\*)体験教室に行っ  
てきました。手作り体験をしたことで、物を大  
事にする気持ちと共に、不要なものをため  
込まないシンプルな生活を目指したいとい  
う気持ちが芽生えました～!!ちなみに、  
「棕櫚(シュロ)」という材料を使いました。  
くば傘の「くば」もシュロ科らしいですね～♪

これってどういうこと?こんな記事載せてほしい!!等ご意見ご感想、アイデアお待ちしております☆

# HOLE HOLE 中部北 ver.

2017年10月 第5号

発行元

地域包括支援センター中部北

098-987-8025

生活支援コーディネーター

(担当：遠藤)

美里3丁目にある登録有形文化財美里村屋（ンザトゥムラー）にて、子どもの居場所づくりの一環として『ちゅら団子』が活動しています。

毎週火・木・金・土曜日の午前11時～午後7時まで、子ども達が宿題をしたりして楽しんでます。自主性を育てるリトル・ティーチャー式

を活用し子ども達の力を引き出しています。

木曜日にはストリートダンス教室も行なっており、みんな一生懸命取り組んでいます。

地域の方との交流の場にもなっています。

ぜひ、皆さんも子ども達の顔を見ながら見学に来て下さい。

子ども達のダンスを披露できる場、募集中！



登録有形文化財  
美里村屋（ンザトゥムラー）

戦前、美里地区の公民館として

建てられ、沖縄戦で焼失後

1954年に再建された建物で

2014年4月25日付で登録。

## ちゅら団子



## おきはカフェ in 沖縄市役所

もの忘れの簡単なテストもありました。



9月20日（水）9：00から『おきはカフェ』が開催されました。当日は午後からは雨が降ったり止んだりといく天気となりましたが、大勢の方が訪れていました。

スクエアステップ等の認知症予防体操や寸劇で認知症を学ぶ時間もありました。その他手工芸の展示販売やカフェのほうでも、おいしい飲み物とケーキ等の提供もありました。次回もお楽しみに！！



1,000名の方に  
2,500円相当の  
特典をプレゼント！

おきはくん健康ポイントカードをご存知ですか？市内在住の18歳以上の方を対象に検診や対象事業に参加しポイントをゲット！！

健康応援店では食事でポイントをもらえます。豪華商品には図書カードやお米お食事券などがあります。

ぜひチャレンジしてみてくださいね（^-^）/

カード配布場所：沖縄市役所・各公民館

福祉文化プラザ・社会福祉センター・保険相談センター・沖縄けんこう応援店・沖縄市内運動施設



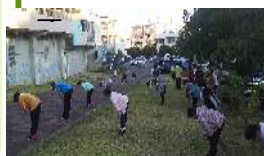
今年もやってきました！

## 第10回越来城下町まつり

11月18日（土）・19日（日）に越来城水辺公園にて第10回越来城下町まつりが行なわれます。城前や越来自治会の8つの自治会が協同で開催しています。踊りや獅子舞・エイサー等盛りだくさんの演出で楽しめます。川辺で涼みがてら見にきませんか？お待ちしております（^o^）

## 体操会😊 チームゴーゴー

照屋地区の給食センターにて毎朝6：30から体操を行なっている「チーム ゴーゴー」の皆さん。この日も約30名の参加がありました。始まる前にはクリーン活動も行なっていました。リーダーの安次嶺さんは他の地域



でも、ぜひラジオ体操を取り入れてほしいと話しています。興味のある方は連絡下さい。

## 見守り 新鮮情報

テレビショッピングで、簡単に腹筋を鍛えることができるという健康器具を注文し、届いてすぐに試してみたが思ったようにできなかった。**返品しよう**と、業者に連絡すると「**開封した場合、返品は受け付けられない**」

と言われた。「**実際使ってみなければわからないではないか**」と苦情を言ったが「**返品についてはテレビでも伝えているし、同封している書類にも書いてある**」と、こちらの言い分を聞いてくれなかった。

(70歳代 女性)



# テレビショッピング 契約条件をよく確認しましょう

## ひとこと助言

契約条件を  
確認しよう



見守るくん

- テレビショッピングでは、返品条件などについて表示時間が短く、分かりにくいことがあります。印象だけにとらわれず、返品条件や使い方などをよく確認してから注文しましょう。
- テレビショッピングなどの通信販売にはクーリング・オフの制度はなく、事業者が返品の特約を設けている場合は、それに従うことになります。返品ができる場合でも、「開封後の返品は不可」「使用後は返品できない」などの条件があることもあり、注意が必要です。
- 困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。