

新年あけましておめでとう
いっしょです。

年末年始と冷え込みなどの
気温の変化がありました。が、
皆さまご家族やご友人と楽し
く過ごされたかと思えます。
2021年4月1日に開所し
た地域包括支援センター西部
南、今年5年目を迎えます。

地域の皆様の協力で地域活
動を行いながら、地域サロン
や集まり処の取材等「地域の
お宝」の取材をさせていただ
きました。ありがとうございました。

2025年も「健康と生き
がいのあるまちづくり」をテ
ーマに、介護予防への取り組
みや健康について考えていた
だける機会を作り、地域の皆
様や関係機関の皆様へ発信し
ていきます。



今年もよろしく お願ひします

まるラジへの出演・視聴ありがとうございました!

FM コザにて毎週火曜日 10時から放送していたラジオ番組「沖縄市まるっとつながるラジオ（まるラジ）」が令和6年12月で終了しました。沖縄市の各地域包括支援センターの第2層生活支援コーディネーターがゲストさんと一緒に地域の情報を発信してきました。ゲストで出演いただいた方々、ご視聴いただいた方々、本当にありがとうございました。今後も別の方法で情報発信していきます。



ぬちぐすい座談会 テーマは栄養について!



生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見!!



12/12(木) ケアハウスていんさぐぬ花にて地域包括支援センター西部北・西部南合同見守りサポーター養成講座(第7回ぬちぐすい座談会)を開催。今回は「栄養・食生活について」をテーマに、沖縄市生涯学習出前講座「はじめようヘルシーライフ」より講義『今日からはじめるフレイル予防(栄養編)』を行いました。(講師:沖縄市役所 市民健康課 管理栄養士 新垣真吾さん)フレイルを予防するために食事で心がけたいポイント、健康的な食生活について、1日に摂りたい食品のめあすを学びました。参加された方からは「分かりやすかった。」「楽しく学べた。」「参加して良かった。」「お友達にも教えてあげよう。」などの感想が聞かれました。

1日にこれだけは食べましょう

しっかり食べる
肉 魚 たまご とうふ

たっぷり食べる
両手1杯の緑黄色野菜 (1食40-50gを目安に)
両手2杯のその他の野菜 (ノンカロリーの海藻・きのこ・こんにゃく (1食80-100g以上を目安に))

ほどほどに食べる
人差し指と親指の輪の中に入る 果物類

気をつけましょう
お菓子~どれかひとつ~

和菓子(まんじゅう等) 人差し指と親指の輪の中に入るもの

洋菓子(ケーキ等) 片手のひらにのるくらい

スナック菓子(ポテトチップス等) 片手のひらにのるくらい

ごはん 毎食軽く1杯~1杯半 (その日の活動量で変わる)

手 じゃがいも 中1個

牛乳 200ml

☆食事で心がけたいポイント☆

- ①3食しっかり食べましょう。
- ②1日に2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。
- ③いろいろな食品を食べましょう。
- ④噛みごたえのあるものを食べましょう。
- ⑤家族や友人と一緒に食べましょう。

聞き取り調査へご協力いただきありがとうございました!

11/26(火)~11/29(金) 地域に関する住民聞き取り調査に同行しました。調査の実施機関は全国コミュニティライフサポートセンター。調査目的は、高齢になっても自分らしく、長年暮らした地域で、家で、安心して暮らしていける社会をつくるための住民の意識調査でした。西部南地区にお住いの現役世代(中学生~64歳まで)の方々にお話を伺うという大変貴重な機会をいただきました。質問内容は「この地域に何年お住まいですか?これからも住み続けたいですか?」「ご近所づきあいはありますか?どんなお付き合いをしていますか?」「地域の活動に参加していますか?」「子どもの頃の地域の行事の思い出は?」「おじいちゃんおばあちゃんになった時にどんな暮らしをしていると思いますか?どんな暮らしをしたいですか?」「望む暮らしのためには何が必要だと思いますか?」など。つながり豊かな地域づくり、高齢期の暮らし方(地域とつながり、仲間と集い、楽しみをもって暮らしたい)などを共有できました。高齢期の暮らしについては、敬老会などのイベントが続いて欲しい。徒歩圏内で気軽にお茶のみやゆんたくができる場所があるといいな。畑、地域食堂、共同売店などの話題で盛り上がりました。

「令和6年度沖縄市暮らしの中のお宝発表会」開催!



昨年の受賞者の皆様

日時: 令和7年1月22日(水) 14時~16時 受付開始 13時30分
場所: 沖縄市民小劇場あしびなー (入場無料)

沖縄市内で行われている住民主体の支え合いを「沖縄市暮らしの中のお宝」として認定しその支え合いに感謝と敬意を表し表彰します。

- 内容: ①講話(講師 全国コミュニティライフサポートセンター理事長 池田昌弘氏)
②「沖縄市暮らしの中のお宝」の表彰
③受賞者へのインタビュー

問合せ・申し込み: 沖縄市役所 介護保険課 地域支援担当 098-939-1212 (内線 3090、3086)

沖縄市包括支援センターは高齢者の総合相談、介護予防、権利擁護などさまざまな面からみなさんを応援しています。

どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みなどは、まず地域包括支援センターにご相談ください。

発行: 沖縄市地域包括支援センター西部南
沖縄市山内1丁目3-25(1F)
☎: 098-982-2020 fax: 098-982-2021
編集: 城間清美・石垣憲作・照喜名重寿