

恩納村シニアのための

暮らしのあんしん

社会資源マップ

便利帳



思いやり・恩返し・感謝

恩納村で
あなたの・わたしの・みんなの未来を
照らしていきましょう



恩納村





～人生100年時代に向けて～

活用しましょう！

シニアのためのライフパスポート

今日行くところがある！ 今日用事がある！

元気な身体と心を保つためには「運動・栄養・口腔機能・認知機能」が学べる介護予防教室や交流のための老人クラブ、地域の会やゆんたくサロンへの参加、人のため自分のためになる地域のボランティアをして充実した毎日を送ることは大事さ～。用事があると忙しいけど生活にハリが出て若返るさ～。自分のペースにあわせて地域参加！まだまだ若者には負さらんど～。

介護予防



生活支援



住民同士の ささえあいと福祉サービスの利用

これからは超高齢化社会！地域でひとり暮らしや認知症の人も増えてますが、ずっと住み慣れた地域で暮らしていくためには「できることは自分で、できないことは相談」が大事さ～。困ったときに相談できる連絡先を普段から控えておいたり、近隣・友人・親戚と関わってお互いの安否確認や「ささえあい」の関係を作っておくことも必要さ～。

かかりつけ医はいますか？

万が一に備えて日頃からかかりつけの医師の診察を受けるようにしているさ～。「かかりつけ医」がいれば、これから訪問診療や往診などの在宅医療や看護師による訪問看護、専門医療機関の受診、専門職による療養上の管理指導も受けられるから安心さ～。また介護が必要になっても医療・福祉で専門職が連携してくれるから助かるさ～。

医療



介護



家族が仕事を辞めない介護を目指して

介護が必要になっても慣れた住まいで生活が続けられるように訪問介護（ホームヘルプ）、通所介護（デイサービス）、通所リハビリテーション（デイケア）などのサービスを活用して、少しでも家族の介護負担を減らしていける支援を介護保険や介護予防・日常生活支援総合事業を使うと便利やさ～。

住み慣れた地域で安心・安全な暮らしをサポート

身体機能にあわせて自宅をバリアフリーに住宅改修したいさ～。ひとり暮らしだと緊急時に自分で救急車も呼べないと心配だから緊急通報サービスなどの対策も必要さ～。歳とともに生活基盤も変わってくるから専門職に相談すると「住みやすい環境」を提案してもらえさ～。

住まい





1 地域でのシニアライフを楽しむには p1~

- ① 元気なうちに活用できる恩納村の事業
 - ・ 一般介護予防事業 (がんじゅう大学・アクティブシニア教室・脳リズ教室)
 - ・ いきいき筋力アップ教室 ・ 老人クラブ連合会 ・ 大会等
 - ・ 敬老会の開催 ・ 長寿高齢者記念品
- ② 各字を中心とした高齢者サークル活動・体操教室・ミニデイ等の地域情報
各15区別(名嘉真区~宇加地区)
- ③ 村内の趣味活動サークル・団体やゆんたく場所
- ④ 身体機能強化や学習に活用できる資源
- ⑤ 在宅生活に活用できる民間のサービス

▶ 個人契約できる配食・宅配(食品)サービス ▶ 買い物支援サービス ▶ 出張訪問美容
▶ 送迎サービス ▶ ホームセキュリティサービス ▶ 有料家事代行



2 困りごとや悩みができれば p20~

地域包括支援センターの総合相談



3 恩納村の地域包括ケアシステムとは p21~

地域ネットワークの強化と活用(地域包括ケアシステム)

4 毎日の生活に困りごとが増えてきたら p22~

- ① 介護予防・日常生活支援総合事業利用までの流れ
- ② 介護予防・生活支援サービス事業

5 自分の生活に介護が必要になったら p24~

- ① 介護保険サービス ~申請から認定まで~
- ② 介護保険で受けられるサービス
- ③ 恩納村の高齢者福祉・介護支援事業所
- ④ 恩納村近郊の主な介護サービス事業所一覧



6 恩納村の高齢者福祉サービス p28~

- | | |
|--------------------|------------------|
| ① いきいき住宅改造費助成 | ⑥ 在宅寝たきり老人介護手当 |
| ② 「食」の自立支援(配食サービス) | ⑦ 介護用品支給 |
| ③ 外出支援サービス | ⑧ 福祉用具・福祉車両無料貸出 |
| ④ 緊急通報サービス | ⑨ 見守りあんしんシール交付事業 |
| ⑤ 老人福祉医療助成金 | |

7 認知症について学びたい! 思いあたる症状があれば p30~

- | | |
|-----------------|---------------|
| ① 認知症サポーター養成講座 | ⑤ 認知症サポート医 |
| ② 認知症地域支援ケア向上事業 | ⑥ 若年性認知症相談窓口 |
| ③ 認知症初期集中支援チーム | ⑦ 認知症早期発見のめやす |
| ④ 認知症疾患医療センター | |



8 みなさんの財産や権利を守ります(権利擁護) p33

- ① 権利擁護(成年後見制度利用支援・消費者トラブル支援・高齢者虐待防止支援)
- ② 日常生活自立支援事業
- ③ 成年後見制度利用支援事業

9 就労希望やボランティア活動をする方へ p34

- | | |
|----------------|--------------------|
| ① 村内での有償ボランティア | ③ 就労相談窓口 |
| ② ボランティアセンター | ④ ファミリーサポートセンターの登録 |

10 地域のボランティア団体運営のために p34

- ① 地域づくり支援助成事業
- ② 登録ボランティア団体への活動資金助成

11 地域で住民同士が異変に気付くポイント p35

ゆるやかな見守りと地域ささえあいを

12 終わりに p36



1 地域でのシニアライフを楽しむには



① 元気な今こそ活用できる恩納村の事業

一般介護予防事業

恩納村では、さまざまな介護予防教室を開催しています。お住まいの地域で参加しやすい教室から、村内のシニア同士で気軽に交流を兼ねて参加できる教室、認知症予防に特化した教室があります。

週1回身近な地域で

脱ロコモティブ
シンδροーム

がんじゅう大学



参加費無料



村内15区の公民館・交流施設にて週1回の体操・ゆんたく休憩・ミニ講話・体力測定・健康相談等を中心に実施しています。

生活機能を重視した体操に加えて、地域の特性に応じたプログラムボイストレーニングや簡単クッキング、会食等を取り入れてます。「集まり・繋がり・健康」を目標に参加者同士で楽しく交流しています。

- | | |
|--------|-----------------------|
| 対 象 | 村内在住65歳以上の方 |
| 提出するもの | 規定の医師診断書・利用申請書・同意書 |
| 問い合わせ | 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193 |



脳とカラダの
アンチエイジング
フレイル予防

アクティブシニア教室



参加費無料

立位で行う健康体操メニューを多く取り入れて、体力測定・栄養・口腔機能・認知症予防講話を組み合わせたプログラムです。体力に自信のある方にはおすすめです。

「持久力をつけたい」「今以上に筋肉をつけたい」「2時間汗をかいてリフレッシュしたい」ご希望の方は体験もできますので、どうぞお問い合わせください!!

- | | |
|--------|--------------------------|
| 対 象 | 村内在住65歳以上の方 |
| 提出するもの | 利用申請書 |
| 問い合わせ | 恩納村地域包括支援センター ☎ 966-1207 |



※送迎が必要な方は事前にご相談ください。 ※ 事前申し込みが必要です。定員には制限があります。

あたまの体操
脳リス教室

参加費無料



運動と音楽を合わせた脳を活性化するリズムプログラムです。手話、手拍子やステップなどを取り入れた運動は、認知症予防や進行抑制に効果が期待できます。教室前半に認知機能測定を行い、教室終了前に再度測定し比較します。



- | | |
|--------|--------------------------|
| 対 象 | 村内在住65歳以上の方 |
| 提出するもの | 利用申請書 |
| 問い合わせ | 恩納村地域包括支援センター ☎ 966-1207 |

※ 送迎が必要な方は事前にご相談ください。
※ 事前申し込みが必要です。定員には制限があります。

恩納村をひとつに！ 筋肉は裏切らない貯筋は大事 いきいき 筋力アップ教室

参加費無料



トレーニングをすることが好きな方が自主的に赤間ジムに現地集合し、トレーナーから自宅でできる体操、マシンの使い方、適切な身体の動かし方を習得します。教室で覚えたことを個人で習慣化することを目標にしています。是非教室参加を機会に貯筋仲間を増やし、体力向上しませんか？

対象 村内在住65歳以上の男性

提出するもの 利用申請書

問い合わせ 恩納村地域包括支援センター ☎ 966-1207

※事前申し込みが必要です。定員には制限があります。

※現地集合・現地解散です。場所は赤間総合陸上競技場のトレーニングジムです。

会員相互の親睦と健康増進 老人クラブ連合会



恩納村老人クラブ連合会は、各地域で構成された65歳以上の高齢者が自ら集い、グラウンドゴルフ大会やゲートボール大会、ボーリング大会や文化展、島くとうば大会等様々な交流活動を行っています。教養の向上、健康の増進、レクリエーションや多世代交流は地域力を向上させます。村老連では県や北部地域との交流も行っています。

対象 各自治会加入の65歳以上の方

問い合わせ 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193

大会・交流会

恩納村内では高齢者を対象としてさまざまな交流を目的としたスポーツ大会やレクリエーションが開催されます。

2月 村老人ボーリング大会

6月 村老人ゲートボール大会

7月 うんなまつりゲートボール大会

8月 村老人グラウンドゴルフ大会

10月 JA年金友の会ゲートボール大会

村老人婦人レクリエーション大会

11月 村健康福祉まつりゲートボール交流会

長寿高齢者記念品



高齢者の長寿を願い、記念品贈呈やお祝金の支給の慶祝訪問を行います。

支給時期 トーカチ(米寿)祝 ⇒ 旧暦8月8日

カジマヤー祝 ⇒ 旧暦9月7日

新100歳 ⇒ 9月15日以降の老人福祉週間

支給対象者 恩納村に住民登録しており当該年度3月末において88歳・97歳・100歳を迎える方

問い合わせ 恩納村役場福祉課高齢者福祉係 ☎ 966-1207

敬老会の開催

恩納村では、毎年自治会にて老人会会員を中心に敬老会を開催しています。(一部自治会実施でないところあり)
楽しいプログラムを用意し、多世代がトウシビーの長寿を盛大にお祝いしています。

② 各字を中心とした高齢者サークル・教室・ミニデイ等の地域情報

恩納村15字では、公民館を中心とした活動他、様々な交流が行われています。一般介護予防教室は、村内在住の65歳以上の方であれば誰でも気軽に参加可能です。また、各地域ごとに様々な活動があります。趣味のサークルや老人会のミニデイ、その他の交流会に関しては各字公民館にお問い合わせください。



名嘉真区

名嘉真公民館
☎ 967-8609

名嘉真区のシニア世代は農業を楽しんでいる方が多く、伝統の「ウシデーク」をはじめとして「産業まつり」では多くの住民で賑わいます。集荷場では定期的な情報交換や相互の見守り活動、普段からささえあいがあります。名嘉真の野菜は村内でもリピーターが多く、元気なシニアが育てた野菜を消費者も地産地消の精神で支えています。



活 動 名	活 動 日・時 間	活 動 場 所	備 考
がんじゅう大学	月曜日午後	名嘉真公民館	恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193
名嘉真区野菜出荷	月・水・金曜日	野菜出荷場	月・金曜日→おんなの駅 なかゆくい市場 行 水曜日→かりゆしホテル行
スナック浜	不定期	名嘉真ビーチ	男性中心の集い
じゃあまぱったいクラブ	不定期	名嘉真区内	模合・支え合い活動



▲名嘉真集荷場

ウシデーク▶



▲仲間節歌碑



産業まつり▶

3年ぶり開催
豊年祭▶





喜瀬武原区

喜瀬武原公民館
☎ 967-8200



花卉栽培農家の多い喜瀬武原区では、喜瀬武原仮設売店を中心として情報交換が活発に行われています。仮設売店は婦人会が協力して運営しています。区民の情報交換も売店や公民館中心です。

農業従事者は若者を中心に外国籍の人もいる為、花卉や山羊生産組合を中心として品種改良やシニアの農業意欲を支えています。

令和4年度には3年ぶりの「産業まつり」が開催され多くの来場者で賑わいました。区制100周年の記念式典を終え、農業振興の発展に区民が連携しています。



▲名物3代目「水車」



▲喜瀬武原仮設売店



▲特産品の菊栽培



活 動 名	活動日・時間	活動場所	備 考
グラウンドゴルフ練習	ゲートボール日以外	農村広場	老人会会員中心
がんじゅう大学	月曜日午前	喜瀬武原公民館	恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193
売店前早朝集会	早朝仕事前	喜瀬武原 仮設売店前	男性が中心
買い物支援バス	希望者がいれば運行	自宅まで送迎	公民館に事前予約必要
喜瀬武原仮設売店	5～11月 17:00-18:30 12～4月 17:00-18:00	喜瀬武原361	テラス席あります
シルバー農園	不定期	区内農地	年間通して野菜栽培



▲一際目を引く特産の花弁



▲産業まつりでの花卉競り



▲がんじゅう大学での味噌玉作り



安富祖区

安富祖公民館
☎ 967-8620

戦後から安富祖区には火災や災害、住民の安全を守るために「自警団」があります。令和2年度から自宅で録音もできるエリアトーク機器を導入し、区民へ情報がすばやく伝えられるよう工夫をしています。

老人会ミニデイやがんじゅう大学時には、参加者が畑で収穫したものを調理して、軽食ができるよう自慢の一品が出揃います。参加者同士の会話も弾みます。

「アブシバレー（豊作祈願）」「コスモス祭り」、村子ども育成会やジュニアリーダー研修の田植え・稲刈りはシニア世代が積極的に参加します。

春先になると、ヒスイカズラやコスモスが咲き乱れる時期には花見に遠方から訪れる方もいます。

公民館では、放課後子ども達が体育館で活動していることも多く、農業の合間に立ち寄るシニアとの交流があります。公民館講座では婦人会・老人会合同でモノづくりを楽しみます。





▲ 広大なコスモス畑



▲ ひなたぼっこするヒージャー



▲ 満開のヒスイカズラ

活 動 名	活動日・時間	活動場所	備 考
ゲートボール練習	安富祖:水・金曜日 熱 田:火・木曜日 ナイター	ゲートボール場	老人会会員中心 安富祖練習は一時休止中
がんじゅう大学	火曜日午後	安富祖公民館	※熱田地区は公民館から 送迎支援あり 問い合わせ 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193
老人会ミニデイ	不定期	安富祖公民館	老人会会員中心



▲ コスモス祭り



▲ 名物「生黒糖」作り



▲ ボイストレーニング中

瀬良垣区

瀬良垣多目的交流施設
(公民館)
☎ 966-2752



▲ モニュメントの鐘
昔から住民協同の
象徴があります



夕方のゲートボール場を訪れると元気なシニアがゲートボールやグラウンドゴルフを満喫しています。平均6,000歩歩いています。瀬良垣区では旧暦にあわせた伝統行事が盛んで、毎年豊年祭やエイサー、美化作業などの地域活動には多世代の団体が協働で準備します。

敬老の日、85歳以上のシニアには、手作り味噌や婦人会の手作り天ぷらを配布する友愛訪問があります。老人会の新人会員が地域の風習を先輩から受け継いでいく仕組みがあり、伝統的風習を守るために区誌編纂室があります。

地域のモニュメントは公民館入り口にある「鐘」です。公民館近くには、戦前から生活に利用していた河川があります。沿道の花植えやゲートボール場の草刈り整備は老人会会員が積極的に行っています。毎年「梅ドリンク作り」と「生け花講習」をして会員同士交流を楽しんでいます。



▲ 長年ラジオを聞きながら
野外活動を楽しみます。



▲ 休憩には甘いものと温かいお茶

練習も熱心!

互いの安否確認や困ったときに
すぐに気づける関係があります!



活 動 名	活動日・時間	活動場所	備 考
ゲートボール練習	月・水・木曜日 16時～	ゲートボール場	老人会会員中心
グラウンドゴルフ練習	火・金曜日 16時30分～	ゲートボール場	老人会会員中心
がんじゅう大学	金曜日午前	瀬良垣多目的 交流施設(公民館)	問い合わせ 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193
三線サークル	水曜日 19時30分～	瀬良垣多目的 交流施設(公民館)	豊年祭に向けて 練習しています
老人会ミニデイ	不定期	瀬良垣多目的 交流施設(公民館)	加工品作りが中心



▲平均歩数6,000歩



▲がんじゅう大学での栄養講話



▲伝統ある「豊年祭」

太田区

太田多目的交流施設
(公民館)

☎ 966-2720



平成29年より「買い物支援バス」運行が始まり、閉じこもり予防や友達づくりを楽しみにシニア参加者が増えています。

令和5年になり、住民主体で太田食堂を始めました。75歳以上を対象に公民館に集ってレクリエーションや手作りの豪華なお弁当で会食を楽しみます。

太田区では、子ども会の年間行事で、シニアを招待して共に楽しむ「ハロウィン屋号訪問」「クリスマス会」があります。子ども会会員が自主的に企画を考え親がサポートする形で招待状をシニアに届けます。普段から公民館を中心とした活動の中で、職員が中心となり各団体役員と生活・見守り支援を実現しています。カンカーは住民総出で賑わいます。

公民館ピロティは日中の住民同士のゆんたく処となっており、コロナでも行事は縮小開催したものの多世代連携で役割を分散し、人材育成にも力を注いでいます。気軽な情報交換がされ、多世代交流が盛んです。

活 動 名	活動日・時間	活動場所	備 考
太田食堂	月2回	太田公民館	事前予約必要 75歳以上対象
がんじゅう大学	水曜日午前	太田多目的 交流施設(公民館)	問い合わせ 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193
カラオケゆんたく会	不定期	個人宅	
買い物支援バス	月2回/第2・4木曜日 (10:00～12:00)	石川方面	事前予約必要 公民館から乗車～自宅下車



▲地域で多世代型ハロウィン屋号訪問



▲月2回住民主体の太田食堂



▲住民主体のワークショップ



▲月2回の買い物支援バス



▲生活支援を学ぶ取り組み



▲カンカーは血イリチャー配布

恩納区

恩納公民館
☎ 966-8120



令和2年から区産業まつりが始まりました。人口の多い恩納区は伝統行事である「ウシデーク」「豊年祭」他拝み事がシニア指導の下、成人会・婦人会が受け継いでいます。

公民館には製氷機があり、夏になると畑に行く前に農業をしているシニアが職員に声をかけをしてから氷をもらい、飲み物を冷やして持っていく光景がみられます。公民館で階段を登れないシニアには、エレベーターが利用できます。

区内にある看護小規模多機能型事業所「ナーシングケアハウスぷくじ」では、利用者と地域住民との交流の機会を多くもっています。また、ふれあい館での活動も多いことから多世代での交流もあります。

老人会のはちうくし(新年会)として班対抗ゲートボール大会を開催。班の常会機能も強く、住民同士の見守りは公民館との連携があります。

活 動 名	活 動 日・時 間	活 動 場 所	備 考
ゲートボール練習	月・水・金曜日 午後	まんざ公園	老人会会員中心
グラウンドゴルフ練習	火・木曜日	まんざ公園	老人会会員中心
がんじゅう大学	火曜日午前	恩納公民館	問い合わせ 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193
するていあしばゆんたく会	毎週水曜日 14～16時	ふれあい館	後期高齢者が中心 レク・ものづくり等
老人会ミニデイ	第4木曜日	内容による	老人会会員中心
カラオケ愛好会	月2、3回 金曜日夜	ふれあい館	20時から開始
ボーリング愛好会	金曜日 15～17時	ナムコ(村外)	現地集合・解散



▲じゃんけんは脳の活性化

▲ゆんたく会名物「芋てんぷら」
簡単「カルシウムせんべい」

▲敬老会では体操の成果を披露

南恩納区

南恩納公民館
☎ 966-8117



恩納村のひよっこりひょうたん島

恩納小学校のある南恩納区は、早朝から地域の高齢者のあいさつ運動から沿道の散歩、自転車利用者が多世代で交流する花咲く地域です。

後期シニアのために年末の成人会による草刈りボランティア、婦人会の炊き出しや墓掃除の支援体制があります。ゆいの会では、まんじの会開催日以外にも外出できない高齢者に広報と手作り菓子をもって友愛訪問をしています。老人会では、令和2年度より共生社会を目指し、障がいを持った方々とスポーツ交流を積極的に行っています。

3班ではゲートボール場まで移動困難な高齢者のために、班の集会所や広場を活用しています。グラウンドゴルフ好きの男性は多く、練習や区内数か所で集会交流しています。



活 動 名	活動日・時間	活動場所	備 考
ゲートボール練習	月・水・金曜日 14時～	ゲートボール場	老人会会員中心
グラウンドゴルフ練習	土曜日 14時～	ゲートボール場	夏場は15時～
がんじゅう大学	木曜日午前	南恩納公民館	問い合わせ 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193
まんじの会	火曜日(不定期)	南恩納公民館	ゆいの会がサポート
ゆいの会	まんじの会開催日	南恩納公民館	対象:婦人会卒業から 老人会入会前女性
折り紙サークル	水曜日19時～ (不定期)	南恩納公民館	講師:宇江城ひとみ
囲碁サークル	毎週水曜日	恩納村総合 保健福祉センター	村内の囲碁愛好家
3班ゆんたく会 ゲートボール練習	天気の良い日 (不定期)	3班班屋 (河川沿い)	現地集合・解散
太鼓サークル	木曜日午前	南恩納公民館	太鼓保持者で行事に 向けて練習しています
カラオケサークル	水曜日19時～	南恩納公民館	
買い物支援バス	第2・4水曜日 (要確認)	石川方面	事前予約必要 定員に制限あり



▲地班屋での活動と住民自作のベンチ



▲体操への
てい〜あんだ〜差し入れ



▲練習熱心なシニア

谷茶区

谷茶多目的交流施設
(公民館)

☎ 966-8326



▲老人会旅行



▲ウシデーク

老人会の活動の多くは、公民館を中心に行われています。

新年会や敬老会、伝統の綱引き(旧暦6月25日)は多世代交流の場となり盛り上がります。令和に入りがんじゅう大学では、災害時を想定して大鍋で「ジュシー作り」をしました。

ゲートボール人口は減っていますが、60代・70代のグラウンドゴルフ愛好家は多く、他の地域との交流を積極的に行っています。区内では歩いて移動される高齢者も多く、庭先で立ち話する光景もあります。沖縄科学技術大学院大学も地域にあるため、関係者がエイサーやボランティア清掃等地域活動しています。



▲炊き出し練習にカンダバーじゅ〜し〜



▲体操後の楽しいゆんたく

活 動 名	活 動 日・時 間	活 動 場 所	備 考
がんじゅう大学	木曜日午後	谷茶多目的 交流施設(公民館)	問い合わせ 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193
カラオケゆんたく会	平日午後 (不定期)	個人宅	

富着区

富着公民館
☎ 964-3598



▲伝統の「羊の羽根」

早朝には、海沿いの住民が富着ビーチ沿いや国道を犬の散歩やウォーキングしながらあいさつを交わす光景があります。ビーチ清掃やトイレ清掃もシニアが活動しており、夕方には浜が憩いの場になっています。

年中行事では「ウシデーク」「ウマチー」等の五穀豊穡・健康祈願があり、婦人会会員が「神酒づくり(旧暦の5月15日前)」をします。富着の女性が手作りした神酒は谷茶・前兼久・仲泊区へ受け継がれます。シニアと若い人たちが相互に見守りながら伝統をつないでいます。

がんじゅう大学時、参加者からの提案で「物作りサークル」が始まりました。裁縫が得意な方が 親切丁寧に仲間をサポートすることで、日常生活の中で相互に自宅に集まる機会ができ、定期的な地域の情報交換会となっています。



活 動 名	活動日・時間	活動場所	備 考
ゲートボール愛好会	月・水・金曜日 14時～	ゲートボール場	
がんじゅう大学	木曜日午前	富着公民館	問い合わせ 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193
野ぼたんクラブ	火曜日10～16時 (不定期)	富着公民館	女性参加多い
ボーリング愛好会	水曜日午前	ナムコ(村外)	現地集合・解散



◀ 公民館で
手作り巾着サロン

がんじゅう大学で
リフレッシュ! ▶



前兼久区

前兼久区交流施設
(公民館)
☎ 964-2820



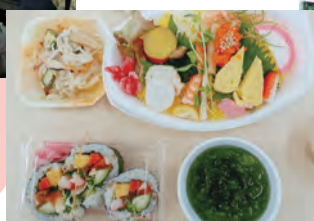
前兼久老人会では空き缶集めの資金造成をはじめ、村内外イベントでの舞踊舞台披露や会員同士の助けあいボランティア(清掃・弁当差し入れ・入浴見守り等)、ミニデイでのスポーツ食事会で会員同士の交流を促進しています。老人会新聞発行での情報発信やユニフォーム等独自の工夫を役員で企画提案して楽しんでいます。

村内で初めて老人会主催の文化展を開催しました。また、婦人会や子ども会で認知症サポーター養成講座を行い地域での見守りを強化しています。「前兼久ハーリー」は一年に一度のビッグイベント! 村内外から漁港に多くの方が訪れ、観戦や地元からの振る舞いを堪能します。県老人クラブ連合より実績が認められ、これまでもこれからも老人会会員同士で日頃の活動を振り返りながら前向きに地域貢献を継続しています。

活 動 名	活動日・時間	活動場所	備 考
ゲートボール練習	毎日 17～19時	前兼久グランド	
がんじゅう大学	水曜日午前	前兼久区交流施設 (公民館)	問い合わせ 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193
グラウンドゴルフ練習	不定期	前兼久グランド 漁港沿い	
舞踊サークル	月曜日午後	前兼久区交流施設 (公民館)	イベント前中心
老人会ミニデイ	年3、4回	前兼久区交流施設 (公民館)	食事やレク中心
セブンスター (未亡人サークル)	第3火曜日	カラオケハウス みかみ	会費2000円
ボーリング愛好会	月1回	ナムコ(村外)	現地集合・解散



老人会
創作寿司パーティー



ボイストレーニング▶

◀ 県優良賞祝賀会



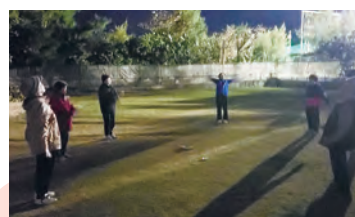
毎日早朝には仲泊海岸沿いでウォーキングや「ラジオ体操女子会」での交流があります。夕方には、ゲートボール場や浜辺、学校付近で男性の集会もあり地域での見守体制があります。博物館やおんなの駅なかゆくい市場を利用する区民は多く、野菜出荷をするシニアは通う頻度が多いです。

ウミガメが産卵するビーチは地元シニアによって守られ、売店が地域住民の憩いの場や地域情報の中心となっています。理髪店や飲食店、ライブハウス、学校体育館もまた地元住民利用が多いです。

毎年旧盆になると青年会のエイサーを楽しみにしているシニアがあしびなーに出向いて住民相互の交流をします。女性も信仰心があり、旧暦の伝統を重んじて健康祈願します。



▲ 夕方の囲碁の会



ラジオ体操女子会は
フランスで放送！



▲ 仲泊ビーチ



活 動 名	活 動 日・時 間	活 動 場 所	備 考
ゲートボール練習	火・木・日午後 月・水・金は夜	ゲートボール場	
がんじゅう大学	月曜日午前	仲泊公民館	問い合わせ 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193
琉歌サークル	毎月第3水曜日 14～16時	仲泊公民館	
早朝ウォーキング ラジオ体操の会	毎朝 (暴風時除く)	仲泊海岸沿い	
夕方の集会	不定期 夕方頃から	区内数か所	宇室商店・郵便局横・浜
囲碁の会	天気の良い日 16時頃	ゲートボール場 休憩所	男性が中心



▲文化情報センターや博物館は地域の交流の場



▲市場では元気なご長寿農家をPR

山田区

山田区公民館
☎ 964-3217



60・70代は農業や体験学習のパートタイム、有償ボランティアをしている方が多い区です。

売店では区の高齢者利用に配達サービスや店内にイーンスペースを設けています。買い物後の食事やゆんたくを目的に来店するシニアも多く、夕方フリーマーケットを開催しています。その他、JA山田支所でも独自でフリーマーケットを企画開催して多世代交流の機会を設けています。

パンダ公園のゲートボール練習では午後は女性中心、夜は畑仕事を終えた男性がナイターを楽しんでいます。

村内一がんにゅう大学参加者数が多く、毎週手作りのま〜さむんがテーブルに並びます。ちょっとしたバイキング休憩となるため、男性もワクワク楽しみがあり褒め上手になります。終了後の片付けも団結心と俊敏性で協力して行っています。



毎週の
がんにゅう大学のお楽しみは
沢山の差し入れ



▲体力気力共にアップ



活 動 名	活動日・時間	活動場所	備 考
ゲートボール練習	火・木・日午後 月・水・金は夜	パンダ公園	昼間とナイターに分かれて実施
がんにゅう大学	金曜日午前	山田公民館	問い合わせ 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193



▲小学生との野外交流



地元中学生との交流▶

◀じゃんけんゲーム
(がんにゅう大学)

真栄田区

真栄田公民館
☎ 964-3594



区が運営する真栄田売店はシニアの憩いの場です。昼前や夕方はゆんたくタイムです。地域で収穫した野菜が店頭には並ぶ時期もあります。

男性はグラウンドゴルフ好きで4ゲーム、3時間のプレイします。普段は農業をされている方も多いことから運動場の草刈り等の整備にも協力しています。

かまどハウスで有名なNPO法人もみじ会では、区売店と塩屋区のすや売店と連携して買い物支援をしたり、月2回ランチ会を開催しています。栄養バランスのとれた地産地消のお惣菜が並び、がんじゅう大学参加後のメンバーや近隣のシニアが無料で利用しています。公民館職員も加わり情報交換もあります。

平成30年から区産業まつりが始まり、自慢の品や特産品も並び多世代交流がスタート！ハロウィンの日には仮装した保育園生が公民館で体操参加者とふれあい盛り上がりしました。

活 動 名	活 動 日・時 間	活 動 場 所	備 考
ゲートボール練習	水・土曜日 午後	真栄田運動場	
グラウンドゴルフ練習	月曜＝女性 木曜＝男性14時～	真栄田運動場	17時位までプレイ
もみじ会主催 真栄田ランチ会	第2・4火曜日	区研修センター	11～14時
売店ゆんたくコーナー	不定期	真栄田売店	住民同士の情報交換
売店フリーマーケット	不定期	真栄田売店	区シニア対象
がんじゅう大学	火曜日午前	真栄田公民館	問い合わせ 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193



▲ 保育園生との交流

▲ 認知症サポーター養成講座

▲ 売店のゆんたくサロン

◀ ランチ会は栄養満点手作りメニュー

塩屋区

塩屋公民館
☎ 965-0314



老人会では当番制で農村広場のトイレ掃除をします。広場にプレハブを設置してからは、シニアの活動の場が増え、カラオケ練習に余念がありません。がんじゅう大学でボイストレーニングを取り入れた時期もありました。シニアクラブでは中学生との交流を実施。手作りぜんざいに顔をほころばせました。

公民館にはシニアにうれしいマッサージチェア、エアロバイク等の運動器具が設置されています。農作業の途中で区民が休憩できるスペースもあり咲き誇った花々を眺めながらくつろぐことができます。

早朝ウォーキングをしているシニアの多い塩屋区は暦を見ながら浜遊びの話題で盛り上がります。大潮時期の海の幸を狙って日頃から体力向上のため前向きにがんじゅう大学で基礎体力をつけています。

毎年行われる「観月祭」では老人会女性メンバーによる長年受け継がれてきた伝統舞踊が披露されます。祭り前になると農村広場舞台で熱心に練習する光景がみられるなど区民が楽しみにしている行事の一つです。

活 動 名	活 動 日・時 間	活 動 場 所	備 考
ゲートボール練習	月・金曜日午後	農村広場	老人会会員が主
グラウンドゴルフ練習	火曜日午後 時々不定期	農村広場	
がんじゅう大学	木曜日午後	塩屋公民館	問い合わせ 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193
カラオケサークル	火曜日午後 時々不定期	農村広場プレハブ	茶菓子代は集金



▲ 舞踊練習



▲ 中学生との交流



▲ 栄養講話とトマトソース作り



宇加地区

宇加地公民館
☎ 965-2764



公民館を訪問すると笑顔でコーヒーを飲みながら情報交換する光景が飛び込んできます。区長も声かけ上手ですが、自慢の差し入れを持って来る男性シニアの多い宇加地区です。その名は「ゆんたく市場」！農業の合間に来る方、帰省した際に挨拶に来る地元出身者、隣の団地住民がこぞって情報交換します。時々観光客も来るようです。

がんじゅう大学では、体操後に老人会予算で会食をしています。会話しながらお互いに「カメ～カメ～攻撃」しながらも食がすすむ時間です。

毎年恒例「山芋スープ(勝負)」は宇加地区の男のロマンの象徴！

年間計画を立て、子育てのように山芋の成長を見守っています。

山芋を使ったレシピを提案したりしてPRに余念がありません！

活 動 名	活 動 日・時 間	活 動 場 所	備 考
ゲートボール練習	金曜日18時～	ゲートボール広場	
がんじゅう大学	水曜日午前	宇加地公民館	問い合わせ 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193
買い物支援バス	第2・4金曜日	石川方面	宇加地公民館
移動販売	毎週火曜日 13～14時頃	宇加地公民館	JA読谷
公民館サロン ゆんたく市場	平日 8時半～17時	公民館入り口	フリースペース



▲ 名物「山芋漬物」「牛汁」



山芋スープは男のロマン！



▲ 体操後の楽しい会食



③ 村内活動サークル・団体やゆんたく場所



活 動 名	活 動 日・時 間	問 い 合 せ 先	備 考
ナビィコーラス	仲泊小学校音楽室 恩納村民対象 毎週月曜日19:00～	恩納村文化協会 TEL 098-982-5112	コーラス好き会員で発声やパート練習をしています。村文化祭やイベント参加で発表をしています。
囲碁サークル	恩納村保健福祉センター 会議室 水曜日午後	恩納村社会福祉協議会 TEL 098-966-1193	恩納村全域から囲碁好きメンバーで集い対局交流しています。
カラオケサークル (セブンスター)	カラオケハウスみかみ 富着1038-1 第3火曜日	富着1038-1 TEL 098-965-4409	未亡人が集って、カラオケやゆんたくで楽しんでいます。 女性限定・費用2,000円。
折り紙サークル	公民館やイベント等で実施 作品展あり 各地域で異なる	恩納村社会福祉協議会 TEL 098-966-1193	村内複数の地域で折り紙愛好家が集って活動しています。 会費各500円。
朗読サークル ぼ～の	恩納村博物館 1F 研修室 水曜10:00～12:00	恩納村文化協会 TEL 098-982-5112 代表:吉山	地域の学校の読み聞かせや朗読劇・朗読練習を中心に活動しています。 村在住本の好きな方対象。
琉歌サークル	仲泊公民館プレハブ 毎月第3水曜日 14:00～16:00	仲泊公民館 TEL 098-964-2711	7～8名が集って琉歌大賞目指し作品作りを楽しんでいます。
大正琴サークル	恩納村博物館研修室 毎週火曜日 10:00～	恩納村文化協会 TEL 098-982-5112	月謝制・大正琴は会員持参。長年、村外の先生のご指導の下、発表会に向けて練習しています。
日本舞踊サークル	宇加地公民館 毎週火曜日 夜	宇加地公民館 TEL 098-965-2764	4名程度で公民館を借りて稽古しています。読谷村からも若い生徒さんが参加しています。
うんな手話べり (手話サークル)	恩納村保健福祉センター 毎月第2・4火曜日 19:00～20:30	恩納村社会福祉協議会 TEL 098-966-1193	会議室にて練習しています。参加費は500円(子どもは無料) 軽食して交流をしています。
恩納村農山漁村 生活研究会	恩納村婦人の家 年間通して活動 代表:大黒	恩納村役場農林水産課 TEL 098-966-1202	加工品の食べ方提案や商品開発をはじめ、郷土料理研究や味噌作りをします。年間会費1,000円。
恩納村更生保護 女性会	年間通して活動 代表:名城	恩納村役場福祉課 TEL 098-966-1207	自主性・創造性・無償性を持ち、非行に陥った人の支援を地域で明るい社会づくり運動を中心に活動しています。
JA女性部	年間通して活動 20～90代女性中心	JA恩納支店 恩納村農業支援センター TEL 098-966-8251	食農教育していますや地産地消活動、助けあい活動、健康維持向上のための環境保全活動。会員同士で味噌作りも人気。
野菜勉強会	恩納村博物館研修室 年数回 おんなの駅出荷者	おんなの駅なかくい市場 TEL 098-964-1188	年2回。農業アドバイザーからの実践講話や情報交換をします。



ナビィコーラス



ゴーヤジュース作り



生産者勉強会



村内活動は多世代交流型のものが多くあります。趣味だけでなく、村内企業が企画したイベントの参加や地域貢献活動で個々の生きがいが促進をしています。



活 動 名	活動日・時間	問い合わせ先	備 考
読み聞かせサークル 「ルッコラ」	山田小学校 7:40 ～ 8:15	山田小学校 図書室 TEL 098-964-2054	各学年教室に絵本の読み聞かせをします。終了後、会員の情報交換会もします。 本の読み聞かせが苦手な方でも自分の好きな話、地域にまつわる話を語ってもらうこともOKです！ 読み聞かせをきっかけに楽しいひとときを過ごしてみませんか？
読み聞かせサークル 「ルピナス」	仲泊小学校 7:40 ～ 8:15	仲泊小学校 図書室 TEL 098-964-2231	
読み聞かせサークル 「おはなしぼこ」	恩納小学校 7:40 ～ 8:15	恩納小学校 図書室 TEL 098-966-2122	
読み聞かせサークル 「波の声」	安富祖小学校 7:40 ～ 8:15	安富祖小学校 図書室 TEL 098-967-8923	
生産者の集い	恩納村コミュニティー センター 大ホール 毎年11月後半	おんなの駅なかゆくい市場 TEL 098-964-1188	登録農家さんが集います。食事会に野菜品評会の表彰式。職員の余興にくじ引き～景品等あり。
日曜軽トラ市	沖縄県県民の森駐車場 毎月第3日曜日 10:00～14:00	沖縄北部森林組合 TEL 0980-52-0412	開催月5日までに店出申込所にて事前登録必要。出店料500円。加工品や手作りの物を販売。
おんなの駅 なかゆくい市場 納品所	8:30～18:00 年中無休	おんなの駅なかゆくい市場 TEL 098-964-1188	毎日市場に出荷する野菜・果物の納品時に農家さん中心に情報交換を行っています。
太田区公民館 千円模合	公民館談話室 月1回・夕方～	太田多目的交流施設 TEL 098-966-2720	青年会・成人会・老人会に入っていない住民が行事で関わりが持てるよう子ども会会長が開催。
JA山田出張所 フリーマーケット	年2回程度 6月・2月	JA山田出張所 TEL 098-964-3681	出店者を事前に募り、9時～12時にJA裏の広場で住民同士気軽に販売や交流で楽しむ。
山田共同売店 夕暮れ市	年4回・日曜日夕方 売店内のイトイン コーナーにて開催	山田共同売店 TEL 098-965-4901	地元住民による手作り物を売店に持ち寄って販売。チラシを近隣に配布して案内します。



6月の慰霊祭では、各地域・遠方からの参加者も多くあります。村でも遺族会代表の方が年数回集まり、戦没者の御霊を慰め、世界の恒久平和を誓います。



超長寿の源は「ゆんたく」と「笑顔」です



各字の共同売店や個人商店でも買い物の際には色々情報交換もできるさ～。
小学校の登校時間になると、民生委員さんや老人会役員、駐在所職員、教員の方々のあいさつ運動はで～じ上等！

さんごの村宣言から
各地域でのビーチクリーンを企業・住民ボランティアで積極的に行っているさ～
いつまでも恩納村の美しい自然を守っていきいたいさ～





④ 身体機能強化や学習に活用できる資源



名 称	問い合わせ先	備 考
恩納村生涯学習講座	恩納村教育委員会社会教育課 TEL 098-966-1210	年間通して様々な講座が開催されます。 詳しくは恩納村役場社会教育課のホームページか 電話で問い合わせください。
恩納村博物館講座	恩納村博物館 恩納村文化情報センター TEL 098-982-5112	人気の「バーキ作り」や「文化財・戦跡巡り」から 文化的な講座を企画しています。詳しくは 恩納村博物館までお問い合わせください。
認知症サポーター 養成講座	恩納村地域包括支援センター TEL 098-966-1207	高齢化社会に向けて地域で高齢者の見守りへ 向けて認知症の基礎知識や対応方法が学べます。 小学生から大人までレベルは相談。
カルチャースクール なびー塾	恩納村観光協会 TEL 098-966-2893	文化・スポーツ・マナー等の様々な講座が年間で 受講できます。受講料・教材費等実費負担内容に ついてはチラシや電話でお問い合わせ。
WBG (ワクワク・ボーイズ & ガールズ)	恩納村社会福祉協議会 TEL 098-966-1193 担当: 仲村	文化・スポーツ・マナー等の様々な講座が年間で 受講できます。受講料・教材費等実費負担内容に ついてはチラシや電話でお問い合わせ。
赤間運動場 トレーニングルーム	字恩納7441 TEL 098-966-2656 9:00～20:00	1人2時間以内。料金は、村内50円・村外100円。 気軽に個人で村施設利用可。管理人もいますので、 施設の空き状況等を電話確認必要。
琉球治療院 リハビリ・はり・きゅう マッサージ	名護市境2-14-11 TEL 0980-43-0400	高齢者や身体障がい者で健康保険証利用者。 自宅・施設でリハビリ・機能訓練・はり・灸・マッサージ。 医療保険適用。予約後利用可。
訪問マッサージ リカバリー	うるま市1-45-27 TEL 090-4471-8690	あんまマッサージ指圧師の自宅訪問マッサージ。 医療保険適用。予約後利用可。 無料体験有。



恩納村の高齢者が近郊で利用している資源(村外)



名 称	問い合わせ先	備 考
読谷村健康増進センター 温水プール トレーニングルーム	読谷村字座喜味2901番地 TEL 098-982-9200	平日9～21時半 土日祝 10～18時半 木曜日休館 他休館日有 初回のみ会員カード代 500円 60歳以上 プール+ジム利用料金
女性だけの 30分健康体操教室 カーブス	うるま市石川東恩納663-2 TEL 098-987-8255	平日10～19時 土曜 10～13時 日曜・祝日は休み 入会金 16,200 円(税込) 選ぶコースにより 6,156円～7,236円月額支払い。 電話にて無料体験あり。
かりゆしかな タラソラグーナ	宜野座村字漢那1817 TEL 098-983-2323	年間会員もしくは回数券 65歳以上は 1,650円 10～22時 月・木曜日無料バス運行 仲泊・恩納村役場前・万座ビーチ前バス停経由
金武町体育施設プール	金武町字金武7758 TEL 098-968-6990	10～20 時半 イベントや大会・台風時等開館 時間変更あり 回数券割引あり 利用料は村外大人一人あたり 500円
金武町総合福祉センター 浴室・サウナ ギンバル温泉足湯	金武町金武1842 TEL 098-968-5932	火～金曜日 午後3～9 時(受付 8 時) 土・日祝祭日 午後 12～10 時(受付 9 時) 月曜定休日 65歳以上町外 400円 外足湯は無料
読谷村 ホテルむら咲むらとなり 癒し工房 ゆ～ふる	読谷村高志保1020-1 TEL 098-958-1111	年中無休 12～22 時(最終受付 21:30) 利用料大人ひとり600円 バスタオル等持参可 もしくは貸しタオル大・小 150円もあり
anytime fitness うるま石川店	うるま市石川1-40-1 2F TEL 098-923-0494	10～19時はスタッフ常駐 24時間年中無休 利用料は月額 6,500円+ 税



⑤ 在宅生活に活用できる民間のサービス

個人契約できる配食・宅配(食品)サービス



事業所名	連絡先	配達エリア	形態	備考
(有) パーソナル フードサービス	宜野湾市上原2-10-20 TEL 098-893-7744	県内全域	◎普通食・制限食 ◎電話申し込み ◎前日までの注文配達 ◎日曜日也可	・口座登録 引き落とし ・口座振込
おきなわヨシケイ	うるま市洲崎12番25 TEL 0120-29-6262	恩納村/読谷村/ 嘉手納町/金武町/ うるま市石川地域 にお住いの方	3食冷凍弁当1,018円～ 1人用から電話で前日注文 クールBOX(発泡材)に食 材と保冷剤を入れお届け	前払い 配達時間 10～17時
コープおきなわ 協 同 購 入	組合員サービスセンター TEL 0120-822-502	県内全域	事前に組合員登録後 ネット・アプリ等で注文 初回時出資金+1,000円	地域により 配達日異なる
サ ン エ ー ネットスーパー (石川シティ)	ネットスーパー専用ダイヤル TEL 098-965-3324 https://netsuper.san-a.co.jp	恩納～真栄田	パソコン・スマホから 12時半までに注文。 当日お届け。	①月会費 330円(税込) ②サービス料 110円(税込)
イオンネットスーパー イオン具志川	https://www.aeonnetshop.com/shop/c/c10000000020330/	恩納村全域	インターネットやアプリを 使った配達希望の前々日 までに注文700円以上～	配送324円 (税込) ※薬品購入可
恩納共同売店	恩 納 2 4 0 2 TEL 098-966-8102	恩納区中心 要相談	恩納共同売店内の商品購入 後自宅まで配送売店決済 配達時間は店側に確認必要	買物合計金額 により 配達限定

※ヨシケイ・コープ・イオンの支払いは、事前に口座登録必要(通帳決済やクレジット決済)

※P28掲載の「生活協同組合配彩ナビィー事業所」と「Cafe The Today～地頭代小～」では自費契約の相談も可能です。



買い物支援サービス

事業所名	問い合わせ先	対象者	支援方法	備考
NPO法人 も み じ 会	真栄田673番地 TEL 090-9593-5998 代表:安富祖愛子	恩納村南部地域 真栄田・塩屋・ 宇加地区民	電話連絡の相談 買物同行や買物代行	買い物金額は 下限設定有り
太田区 買い物支援バス	太田公民館 TEL 098-966-2720	太田区高齢者	事前予約必要 公民館10時発～各自宅 巡回～店舗～自宅下車	利用は無料 バスは定員10名 乗車制限あり 月2回運行
南恩納区 買い物支援バス	南恩納公民館 TEL 098-966-8117	南恩納区 高齢者	事前予約必要 公民館9時発～自宅乗 車～店舗～自宅下車	利用は無料 月2回運行
喜瀬武原区 買い物支援バス	喜瀬武原公民館 TEL 098-966-8117	喜瀬武原区 高齢者	事前予約必要 公民館10時発～自宅乗 車～店舗～自宅下車	利用は無料 乗車制限あり 月2回運行

送迎(車両借用を含む)サービス



事業所名・サービス名	問い合わせ先	備 考
介護タクシー めぐり	金武町金武10498 携帯 090-4914-9628 営業時間 8時～19時	利用料金についてはHPを参考 https://meguritaxi.com/ 3時間から観光タクシー料金あり
介護タクシー うるま	うるま市石川曙3-11-6 TEL 098-965-6405 携帯 090-3797-5599	電話にて事前予約 利用貸切は1時間 3,000円～ 【初乗り運賃450円】
介護タクシー かおり	沖縄県中頭郡読谷村字比謝 TEL 098-957-2722 携帯 090-3196-7939	土日祝日も営業 中型車・小型車で 料金相異【初乗り 1.75km/550円】 以降372m/70円 運 賃▶3,500円/時間 介助料▶50円(乗降介助) 500円(移乗・階段・誘導) ガイドサービス▶1,500円/時間 詳しくはホームページか電話で
恩納村 社会福祉協議会 (車両借用のみ)	恩納村字恩納6302 TEL 098-966-1193	要相談 (対象は恩納村住民) ※車椅子車両あり ※前日までに窓口にて申請必要

ホームセキュリティ(安否確認)サービス

事業所名	問い合わせ先	対象者	備 考
沖縄タイムス 高齢者見守り サービス	最寄りの販売店か 沖縄タイムス社読者局 TEL 098-860-3566 FAX 098-860-3490	沖縄タイムス購読 者で65歳以上の 高齢者	新聞が溜った時や異変を感じる時は、登録 者や指定連絡先へ連絡します。緊急を要す る時は、最寄りの警察や関係機関などと連 携して、地域の「安全・安心」を見守ります。
郵便局 見守り訪問 サービス	お客様サービス相談センター TEL 0120-23-28-86 受付時間 平日8～22時 土・日・休日9～22時 携帯 0570-046-666 ※通話料有料	・郵便局の通帳を お持ちの高齢者 ・遠方に住んでいて 頻繁に帰省でき ない家族	月1度郵便局社員が利用者宅に直接訪問 し、30分ほど質問項目をチェックします。 その内容を家族等の指定された方へ メールで報告します。 月2,500円の利用料(税抜)は 通帳からの引き落としと なります。



出張訪問美容サービス



Wish (ウィッシュ) 代表 宮城 洋		本島北部地域在住者	
名護市字源河	要電話予約	カット1回	1,000円
TEL 090-4770-0489		カラーリング	2,500円
日曜・お盆・年末年始休み(営業時間:9～17時)		パーマ	3,500円

2 困りごとや悩みがきたら



地域包括支援センターへ ご相談ください！

地域包括支援センターでは、みなさんが住み慣れた村で安心して暮らしていくために必要な援助や支援をする地域の相談窓口です。

医療・福祉の専門職が中心となり、みなさんからのさまざまな相談や悩みを聞いたり、介護予防や健康づくりを支援しながら、安心できる 地域・暮らしやすい地域をつくれます。



ケアマネージャー



保健師



社会福祉士

総合相談業務

なんでもご相談ください



どこに相談してよいかわ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。介護に関すること以外に、健康や福祉、医療や生活、認知症に関する事、高齢者だけでなく、その家族、近隣に暮らす人の高齢者に関する相談もお受けします。相談を受けた地域包括支援センターは適切な機関などに繋ぎ、連携してみなさんを支援していきます。

高齢者の みなさん



生活や健康について、困ったことや心配ごとなどご相談ください

たとえば…

- 今の健康を維持したい
 - 要介護（要支援）認定の申請の流れについて知りたい
 - お金の管理に自信がなくなってきた
- など

高齢者の ご家族



高齢者についての心配ごと、介護での疲れや悩みなどご相談ください

たとえば…

- 利用できるサービスを知りたい
 - 介護に疲れた
 - 振り込め詐欺の被害にあった
- など

高齢者の 近所の人



近所の高齢者に関する心配ごと、気になることなどご相談ください

たとえば…

- 外出している姿を見かけなくなった高齢者がいる
 - 近所に高齢者を怒鳴っているような声がする家がある
- など

そのほかにも…

- サービス事業者に不満があるが、直接言いづらい
 - 近所に住む一人暮らしの高齢者が、最近徘徊していて心配だ
 - 地域の高齢者と交流できるサークルなどを教えてほしい
- など、どんな悩みでもご相談ください

3 恩納村の地域包括ケアシステムとは

～暮らしやすい地域をめざして～

地域のネットワークの強化と活用



質の高いサービスの提供ができる体制をつくります

地域包括支援センターには、専門職が配置されています。高齢者が暮らしやすい地域づくりのために、医療機関や行政その他の関係機関との連携体制づくりに取り組んでいます。また、地域の居宅介護支援事業所のケアマネージャーが円滑に仕事ができるよう支援や助言を行い、質の高い支援の提供に努めています。



多方面からみなさんを支えます

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな職種や機関と連携するための地域ネットワークづくりをすすめています。自宅でも施設でも途切れることなく一貫して支援が受けられ、災害や虐待にあった場合などの緊急時には、すばやく対応できるネットワークの体制づくりで恩納村高齢者の生活全体を支えています。

恩納村地域包括ケアシステム

医療・看護

診療所・クリニック

地域の連携病院



介護・福祉

サービス事業者

訪問介護・訪問看護

デイサービス

老人福祉施設など

介護予防

自治会

老人会

婦人会等

互助を基本として地域で取組む



生活支援

ボランティア

認知症サポーター

地域包括支援センター

地域包括支援センター



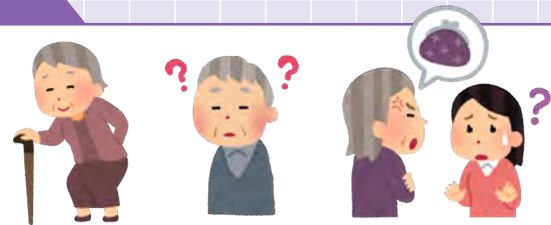
住まい(自宅、有料老人ホーム、サービス付高齢者住宅等)

社会福祉協議会

民生委員児童委員

NPO 団体など

介護予防に取り組みましょう



介護予防・日常生活支援総合事業の利用を支援します

介護予防は、65歳以上の高齢者が「要介護状態になることをできるだけ遅らせること」または「要介護状態になるのを未然に防ぐこと」、そして「すでに介護が必要な場合は、状態が悪化しないよう努め、改善を図ること」を目的としています。介護予防は、あくまでも予防を目的としたサービスです。

これらは介護保険で要支援1～2の認定を受けた方や基本チェックリストに該当した方が対象となります。

① 利用までの流れ

地域包括支援センターの窓口で基本チェックリストを受けます

基本チェックリストとは、介護の原因となりやすい生活機能の低下がないか、運動、口腔、栄養、物忘れ、うつ症状、閉じこもりなどの25項目について「はい」「いいえ」で答える質問票です。

はい
いいえ



① 要介護認定で要支援1・2の認定を受けた人

② 生活機能の低下がみられた人

(介護予防・生活支援サービス事業対象者)

介護予防・生活支援サービス事業

- 訪問型サービス
- 通所型サービス
- その他生活支援型サービス が利用できます

対象者：65歳以上すべての高齢者

自立した生活が送れる人



一般介護予防事業

- がんじゅう大学
- アクティブシニア教室
- 脳リス教室等 が利用できます

介護予防・日常生活支援総合事業

生活機能とは

人が生きていくための機能全体のことで、身体や精神の働きのほか、日常生活動作や家事、家庭や社会での役割などのことです。今の自分の状態をチェックして、できるだけ生活機能を低下させないことが介護予防につながります。



手段的自立



知的能動性



社会的役割

4 毎日の生活に困りごとが増えてきたら

② 介護予防・日常生活支援総合事業のサービス

基本チェックリストを受けて介護予防・生活支援サービス事業対象者と判断された人と、要介護(要支援)認定を受けて要支援1・2と認定された人が利用できます。



訪問型サービス

- 介護予防訪問介護(ヘルパー)
- 介護予防訪問看護
- 介護予防訪問リハビリテーションなど



通所型サービス

- 介護予防通所介護(デイサービス)
- 介護予防通所リハビリテーション(デイケア)



その他の生活支援サービス

- 「食」の自立支援(配食サービス)
- 緊急通報サービス
※ 村の事業として利用には申請が必要・審査後認定を受けて利用可能
- 福祉用具貸与
※ 恩納村社会福祉協議会へ要相談



通所型サービスA ぷく福



午前中は介護予防体操を行い身体機能の低下改善と維持を目的に活動します。昼食後、工作や手芸・レクリエーションをし、自主性を活かすメニューを利用者に決めてもらいます。多様な活動を行うことで、健康長寿、社会参加、生きがいづくりを促進していきます。

恩納村総合保健福祉センター 水曜日 9:30~14:30

送迎有り

利用料・食事代・工作材料費等は自己負担になります

恩納村地域包括支援センターが窓口です ☎ 966-1207

要介護(要支援)認定の申請や 介護予防サービスの利用を支援します

要介護状態区分

自立

要支援①

要支援②

要介護①

要介護②

要介護③

要介護④

要介護⑤

介護サービスや介護予防サービスを利用する場合は、本人や家族などが市町村の担当窓口で「要介護(要支援)認定の申請」をする必要があります。認定後に区分が決定されます。



※ 要介護別の状態はあくまでも目安であり、実際の審査判定については多くの調査項目と併せて総合的に判断します。

※ 要介護認定の判定不服がある場合は、役場の介護保険窓口にご相談ください。解決しない場合は都道府県の「介護保険審査会」に相談できます。

1 介護保険サービス ～申請から認定まで～

介護サービスを利用するためには、恩納村の福祉課高齢者福祉係の窓口で、介護認定の申請をして「介護や支援が必要である」という認定を介護保険広域連合から認定を受けなければいけません。



① 要介護(要支援)認定の申請をします

村の窓口(福祉課高齢者福祉係)で要介護認定の申請をします。本人、または家族の他、居宅介護支援事業所、地域包括支援センターに代行してもらうこともできます。

役場来庁時に
こちらのものを
ご持参ください!



申請に必要なもの

- ☒ 介護保険の被保険者証
- ☒ 健康保険の保険証(40歳以上65歳未満に限る)
- ☒ 印鑑(入院中の方のみ)
- ☒ 主治医の名前と病院名、住所が確認できるもの

② 認定調査の実施・主治医意見書の依頼

- 認定調査 沖縄県介護保険広域連合から調査員が自宅訪問し、本人と家族から聞き取り調査をします。
- 主治医意見書 本人の主治医から、介護を必要とする原因疾患等についての記載をうけます。主治医意見書の様式は、要介護(要支援)認定の申請後沖縄県介護保険広域連合から依頼します。

③ 審査・認定されます

一次判定(コンピューター判定)の結果をもとに「介護認定審査会※1」で審査し、要介護(要支援)状態区分が判定されます。



④ 認定結果が通知されます

介護認定審査会の審査結果にもとづいて、以下の区分認定されます。

- 要介護1～5：介護保険の介護サービスが受けられます。
- 要支援1・2：介護保険の介護予防サービスが受けられます。
- 自立(非該当)：介護保険のサービスは利用できませんが、一般介護予防事業等に参加できます。



- ★ 原則として申請から約1ヶ月後に認定結果が自宅に郵送されます。
- ★ 介護保険サービスはケアプランにもとづいて本人、または家族がサービス事業所と契約し利用可能となります。

※1 保健、医療、福祉の専門家で構成された審査会



在宅(居宅)サービス

問い合わせ:福祉課高齢者福祉係 ☎ 966-1207

サービス名	サービスの内容
訪問介護 (介護予防訪問介護)	自宅で訪問介護員(ホームヘルパー)による、入浴、排泄、食事、家事援助等の介護や日常生活上の世話が受けられます。(要支援者は介護予・日常生活支援総合事業へ段階的に移行します)
訪問看護 (介護予防訪問看護)	主治医の診断に基づき、自宅で看護師などによる療養上の世話や必要な診療の補助が受けられます。
訪問リハビリテーション (介護予防訪問リハビリテーション)	自宅で理学療法士や作業療法士等による必要なリハビリテーションが受けられます。
居宅療養管理指導 (介護予防居宅療養管理指導)	自宅で医師、歯科医師、薬剤師、栄養士等による療養上の管理や指導が受けられます。
通所介護 (介護予防通所介護)	デイサービス等に通って、入浴や食事の提供等の日常生活上の世話や機能訓練が受けられます。(要支援者は、介護予防・日常生活支援総合事業へ段階的に移行します)
通所リハビリテーション (介護予防通所リハビリテーション)	介護老人保健施設や病院などに通って、心身機能の維持回復や日常生活の自立援助のためのリハビリテーションが受けられます。
福祉用具貸与、購入費の補助	車いすやベッド等の貸与、腰掛便座等の購入費の補助が受けられます。
住宅改修費の補助	手すりの取り付けや段差解消など小規模な住宅改修費の補助が受けられます。

施設(介護)サービス

サービス名	サービスの内容
介護老人福祉施設	常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が、日常生活における支援、機能訓練、健康管理、その他必要なサービスが受けられます。
介護老人保健施設	状態が安定している方が在宅復帰に向け、看護や医学的管理下において介護及び機能訓練、日常生活上の支援が受けられます。
介護療養型医療施設	急性期の治療を終え長期の療養を必要とする方が、看護、医学的管理のもとにおける介護などの世話や機能訓練、その他必要な医療が受けられます。

その他の施設など(介護)サービス

サービス名	サービスの内容
短期入所生活介護 (介護予防短期入所生活介護)	特別養護老人ホーム等の施設に短期入所して、入浴、排泄、食事などや介護、その他の日常生活上の世話、機能訓練を受けられます。
短期入所療養介護 (介護予防短期入所療養介護)	介護老人保健施設や介護療養型医療施設等に短期入所して、看護や医学的管理のもとで、介護や機能訓練その他必要な医療及び日常生活上の世話が受けられます。
認知症対応型通所介護 (介護予防認知症対応型通所介護)	認知症高齢者を対象に、食事や入浴、専門的なケアが受けられます。
認知症対応型共同生活介護 (介護予防認知症対応型共同生活介護)	認知症高齢者が共同生活をするグループホーム等で、食事や入浴、排泄などの介護や支援、機能訓練が受けられます。
小規模多機能型居宅介護	通所を中心に、訪問や寝泊りなど利用者の選択に応じてサービスを組み合わせて利用できます。
看護小規模多機能型居宅介護	小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ、通いを中心に短期間の宿泊、介護、医療、看護のケアを提供します。

社会福祉法人 恩納村社会福祉協議会

- 通所介護事業（デイサービスセンターかたばる）
- 一般介護予防事業（がんじゅう大学）
- その他福祉・介護に関する相談
- 外出支援サービス
- 訪問介護（ヘルパー）事業



〒904-0411 恩納村字恩納6302番地
TEL 098-966-1193

社会福祉法人 ゆうなの会 谷茶の丘

- 特別養護老人ホーム（谷茶の丘・雅みやび）
- 通所介護事業（デイサービスセンター谷茶の丘）
- 短期入所生活介護（ショートステイ）
- その他福祉・介護
 - ・ 認知症に関する相談



〒904-0412 恩納村字谷茶1919番地7
TEL 098-966-2323（代表）

合同会社 ナーシングケアハウスぶくじ

- 訪問看護
 - 訪問介護
 - 通所介護（デイサービス）
 - 宿泊
 - その他福祉・介護
 - ・ 認知症に関する相談
- 看護小規模
多機能型居宅介護



〒904-0411 恩納村字恩納2858番地3
TEL 098-966-8387

有限会社 ケアステーションうんな

- 有料老人ホームたんぼぼ
- 訪問看護（訪問看護ステーションうんな）
- 訪問介護
- その他福祉・介護に関する相談



〒904-0411 恩納村字恩納6121番地
TEL 098-966-2560

医療法人 信愛会

- 通所介護（山田リハビリデイサービスセンター）
- その他福祉・介護に関する相談



〒904-0416 恩納村山田1010番地
TEL 098-995-8385

有限会社 MAJUN

- 通所介護（福ら舎通所介護事業所）
- 在宅型有料老人ホーム
福ら舎（恩納）
- シニアライフサポート
福ら舎（名嘉真）



〒904-0401 恩納村名嘉真2288番地24
TEL 098-966-1771

〒904-0411 恩納村恩納6332番地
TEL 098-966-1772

えるおきなわ 有限会社

- 有料老人ホーム（ケアホーム恩納）
- 地域密着型通所介護（デイサービス恩納）



〒904-0411 恩納村恩納2447番地
TEL 098-982-3295

ひまわり訪問看護ステーション 合同会社

- 訪問看護（24H）



〒904-0401 恩納村名嘉真2605番地
TEL 098-967-8577

4

恩納村近郊の主な介護サービス事業所



区分	事業所	所在地	電話番号
居宅介護支援	谷茶の丘指定居宅介護支援事業所	谷茶1919番地 7	966-2323
	ケアプラン花織	読谷村字喜名497-14	958-1549
	願寿ぬ森居宅介護支援事業所	うるま市石川3273番地2	964-6528
	楽寿園居宅介護支援事業所	うるま市石川嘉手苅961-17	965-6307
	光が丘居宅介護支援事業所	金武町伊芸1292-1	968-4486
訪問介護	ひまわり訪問看護ステーション	名嘉真2605番地	967-8577
	訪問看護ステーションぷくじ	恩納2858番地3	966-8387
	訪問看護ステーションうんな	恩納6121番地	966-2560
	訪問看護ステーション花織	読谷村字喜名497-14	958-1619
通所介護	通所介護うんな	恩納6121番地	966-2560
	デイサービス恩納（地域密着型）	恩納2447番地	982-3295
	デイサービスセンターかたばる	恩納6302番地	966-1150
	福ら舎通所介護事業所	恩納6332番地	966-1771
	デイサービスセンター谷茶の丘	谷茶1919番地7	966-2211
	山田リハビリデイサービスセンター	山田1010番地	995-8385
	デイサービス愛の花	うるま市石川東恩納942-3	923-2987
	ひまわり石川	うるま市石川2-11-24	965-6207
	デイサービス福寿草	読谷村波平1733-1	958-3749
	デイサービスくばの里	金武町金武4196-28	968-6517
	リハビリデイサービスあやかい	金武町金武10464番地	968-5688
	リハビリ特化型デイサービスカラダラボ	名護市為又856-10	0980-54-3150
通所リハビリ	医療法人ユカリア沖縄かな病院	宜野座村漢那469 番地	968-3661
	デイケアセンター信愛の丘	金武町屋嘉2724番地	965-6655
	ちゅうざん病院	沖縄市松本6丁目2-1	982-1346
看護小規模 多機能型 居宅介護	ナーシングケアハウスぷくじ	恩納2858番地3	966-8387
訪問介護	恩納村社会福祉協議会指定訪問介護支援事業所	恩納6302番地	966-1150
	楽寿園指定訪問介護事業所	うるま市石川嘉手苅961-17	965-6306
	ホームヘルパーステーション願寿ぬ森	うるま市石川3273番地2	964-6528
訪問リハビリ	ちゅうざん病院	沖縄市松本6丁目2-1	982-1346

※ 福祉用具に関する事業所については、地域包括支援センターもしくは介護支援専門員にご相談ください

【1】いきいき住宅改造費助成事業

要介護認定及び障害者手帳を所持する方がいる世帯に対し、住宅の改修(手すり、トイレや浴室の段差解消等)の際にその費用の助成をおこない、在宅での生活を支援します。

● 対象者 ●

65歳以上の高齢者で住宅改修を特に必要と認められた者、または身体障害者手帳が交付されていて1、2級に該当する下肢、体幹機能、視力障害を有する者
※その他所得要件があります。



【2】「食」の自立支援事業(配食サービス)

独居高齢者や高齢者世帯において調理が困難な高齢者に配食サービスを行う事で、事業所による利用者の安否確認を含め、地域生活での自立を支援する。

※利用には申請 及び 調査・判定が必要

利用者負担金: 300円
200円(非課税世帯)



● 対象者 ●

- ・ 65歳以上の独居高齢者または高齢者世帯の方で調理ができない方
 - ・ 老衰、心身の障害及び疾病等の理由により調理が困難な心身障害者
- ※上記のいずれかに該当で家族がいない、またはいるが支援できない理由が明確な方及び近隣に支援できる方がいない方

恩納村高齢者福祉サービス

「食」の自立支援事業委託契約事業所



事業所名	電話番号	食事形態	備考
生活協同組合 配彩ナビィー事業所	恩納村字恩納6216 TEL 098-966-8006	普通食(アチビー含む)	※玄米食はプラス50円 ※日曜日除く
		腎食/透析食/糖尿食 制限食(アレルギー対応等) きざみ食等	
		ミキサー食	
社会福祉法人ゆうなの会 谷茶の丘	恩納村谷茶1919 TEL 098-966-2323	普通食 (アチビー・あら刻み ・ひとくちカット)	

【3】外出支援サービス事業

一般の交通機関の利用が困難な高齢者を移送用車両により医療機関と自宅との間を送迎します。
※利用には申請及び調査・判定が必要となります。

利用者負担金:

自宅と医療機関との距離が

10km以下 ----- 210円

10.1km以上20km以下 ----- 420円

20.1km以上 ----- 530円

(非課税世帯は半額)

● 対象者 ●

- ・ 身体障害者福祉法に規定する身体障害者
- ・ 要介護認定、要支援認定を受けている者
- ・ その他肢体不自由、内部障害(人工透析)、療育手帳、精神保健福祉手帳を有する者
- ・ その他の障害(発達障害、学習障害など)を有する者
- ・ 上記のいずれかに該当しご家族等に支援できる方がいない方



【4】緊急通報サービス事業

在宅の独居高齢者の緊急時に、迅速且つ適切な対応ができるよう緊急通報装置を設置し、独居高齢者等の安心と安全を確保します。電話回線用と携帯型の2種類あります。

利用料: 無 料



● 対象者 ●

- ・65歳以上の虚弱な一人暮らしの高齢者
 - ・65歳以上の高齢者のみの世帯で、いずれかが虚弱または寝たきりの場合
- ※申請時に診断書・緊急通報協力員が必要

【5】老人福祉医療助成金支給事業

在宅及び入院の寝たきり高齢者に対し、おむつ代の助成をし、経済的負担の軽減を図ります。

支給額: 月額7,500円

※ 毎年4月及び10月の2期に、それぞれ前月までの分を支払期月の末日までに口座(介護者本人)に振込します。

● 医療助成金が受けられない場合 ●

- ・寝たきりの高齢者が恩納村に住民登録して6ヶ月に満たない者
- ・寝たきりの高齢者が介護老人福祉施設(老人ホーム)、介護老人保健施設及び介護療養型医療施設に入所していて、オムツ代が介護保険給付の対象となっている者
- ・寝たきりの状態になってから6ヶ月に満たない者
- ・寝たきりの高齢者が亡くなったとき



【6】在宅寝たきり老人介護手当支給事業

在宅の寝たきり高齢者を現に介護している介護者に対し、定額の助成金を支給し、経済的負担の軽減を図ります。

支給額: 月額5,000円

※支払いは、毎年8月・12月・4月の3期にそれぞれ前月までの分を支払期月の末日までに口座(介護者の名義)に振込します。

● 介護手当が受けられなくなる要件 ●

- ・寝たきりの高齢者が、恩納村から他市町村へ転出したとき
- ・寝たきりの高齢者が、入院又は施設へ入所したとき
- ・寝たきりの高齢者が寝たきりの状態から回復したとき
- ・寝たきりの高齢者が、亡くなったとき

● 対象者 ●

在宅で6ヶ月以上寝たきり状態にある高齢者を介護している方 ※恩納村内在住者のみ



【7】介護用品支給事業

在宅で要介護4以上の寝たきり高齢者を現に介護している家族に対して、介護用品を支給し、在宅での介護を支援します。

※ 役場で申請後、現物を薬局で受け取ります。

● 対象者 ●

要介護4・5に相当する高齢者を在宅で介護している家族で、村民税非課税世帯に属する方



【8】福祉用具・福祉車両無料貸出事業

急な状況により、福祉用具を貸与もしくは購入が必要となった際に、当面の間の福祉用具の無料レンタルをしています。申請と受取り・返却は本人か家族で行ってください。この事業は、赤い羽根共同募金の配分金を受けて実施しています。

・対象者・

- ・恩納村に住民登録している方
- ・福祉用具を必要とし、介護保険での貸与・購入を予定している方
- ・身体障害手帳の認定を受けている方等

福祉用具は、在庫状況によって数に限りがあります。貸与等検討されている方は

恩納村社会福祉協議会（☎966-1193）

までお問い合わせください。



【9】見守りあんしんシール交付事業

発見～保護～ご帰宅まで安心・安全・迅速に

認知症や徘徊のある高齢者にQRコード付きシールを衣類等に着けていただき、ご本人の発見・保護を行います。

利用料：無 料

・対象者・

- ・65歳以上の認知症等の症状がある高齢者

発見者とご家族が「伝言板サイト」を通じて連絡を取るシステムです。

発見

対象者の洋服等に専用のQRコードラベルを貼付けておく

連絡

発見者がQRコードを読み取り、表示された伝言板でご本人情報を確認

通知

同時にご家族に発見通知をメール送信



24時間・365日素早く連絡が取れます！

7 認知症について学びたい！思いあたる症状があれば

地域でささえあい 認知症サポーター 養成講座



※ 受講認定証として
オレンジリングを贈呈します。

認知症になっても安心して暮らせるむらづくりのための認知症サポーターを養成する講座です。認知症について、正しく理解していただくための講座で、地域、職場、学校等に講師キャラバンメイト）を派遣し実施します。

認知症サポーターとは？

認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域や職場で認知症の人や家族に対してできる範囲での手助けをする人です。



対 象

概ね 10 人以上の団体や地域住民

受 講 料

無料

提出するもの

講座開催申込書

問い合わせ

恩納村地域包括支援センター ☎ 966-1207

認知症地域支援ケア 向上事業



医療・介護の専門職が各地域に出向き「認知症や介護についての相談サロン」を実施しています。

高齢者の生活や介護のことについて相談したいけど迷っている方、認知症や利用できる資源について情報がほしい方はお気軽にサロンをご利用ください。相談内容は秘密厳守。

対 象

内在住の方・家族を介護されている方

問い合わせ

社会福祉法人ゆうなの会 谷茶の丘 地域連携室 ☎ 966-2323

合同会社 ナーシングケアハウス ぷくじ ☎ 966-8387

認知症初期集中支援チーム

医療・介護の専門職が自宅訪問し、高齢者ご本人の状態を確認しながら、早期の受診を支援します。病院受診や介護サービス利用など、主治医の先生と連携しながら、ご本人やご家族にあわせてサポートします。



認知症初期集中支援チームとは？

認知症サポート医、医療・介護の専門職（保健師、看護師、精神保健福祉士、社会福祉士等）で構成されています。最長6ヶ月を目安に支援します。

認知症は
「早期発見」
「早期診断」
「早期対応」
が大切！



<対象> 自宅で生活されている方・原則40歳以上(下記の状態の方)

- ① 認知症の診断は受けていないが、心配な方
- ② 認知症の診断はあったが、医療受診が途絶えている方
- ③ 介護保険サービスを受けていない、または中断している方
- ④ 認知症症状で対応に困っている方

「認知症」に関する事業については恩納村地域包括支援センター ☎ 966-1207 へお問い合わせください

認知症疾患医療センター

「認知症疾患医療センター」とは、都道府県や政令指定都市が指定する病院に設置するもので、認知症疾患における鑑別診断、地域における医療機関等の紹介、心理・行動症状への対応について相談などを行う専門医療機関です。かかりつけ医の紹介状が必要です。

医療法人タピック 沖縄リハビリテーションセンター病院

☎ 受付時間 月～金 9:00～17:00

土日祝祭日、年末年始(12/28～1/3)は休み

☎ 098-982-1777

医療法人タピック 宮里病院

☎ 受付時間 月～金 8:30～17:30

土 8:30～12:30

☎ 0980-53-7772

認知症サポート医

認知症サポート医 のいる病院



認知症の人の診療に習熟し、かかりつけ医への助言その他支援を行い、専門療機関や地域包括支援センター等との連携推進をします。



(読谷村)

- ・まつしまクリニック
- ・読谷村診療所
- ・玉城ファミリークリニック

(嘉手納町)

- ・野村ハートクリニック

(北谷町)

- ・ウェルライフクリニック玉城内科

(金武町)

- ・国立病院機構 琉球病院

(沖縄市)

- ・愛聖クリニック
- ・医療法人 卯の会 新垣病院
- ・和花クリニック
- ・東部クリニック

(うるま市)

- ・大嶺医院
- ・兼城医院
- ・うるまこころのクリニック
- ・しゅくみね内科

(本部町)

- ・もとぶ記念病院
- ・もとぶ野毛病院

(名護市)

- ・やんばる協同クリニック
- ・かじまやりゾートクリニック

※ その他の病院は沖縄県HPをご参考ください

若年性認知症相談窓口

若年性認知症とは？

18～65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。働き世代に発症するため、本人だけでなく、家族の生活へ影響が大きいことが知られています。経済的問題を抱えながら、家族は家庭内の役割と介護をひとりで背負う為、老年期の認知症と比較すると介護負担が大きいといえます。



プライバシーは
守られます！

特定医療法人アガベ会 新オレンジサポート室

☎ 098-943-4085

受付時間▶月～金 9:00～17:00

土日祝祭日、年末 年始(12/28～1/3)は休み

※電話相談以外にも来所相談や訪問相談が可能ですが、電話相談後予約制となります。

メール相談アドレス eodiyak@gmail.com

全国若年性認知症支援センター

☎ 0800-100-2707

受付時間▶月～土 10:00～15:00

年末年始、祝日除く

通話料
無料

こんなことに思い当たれば「認知症」??

認知症の人と家族の会作成

家族が気付く「認知症」早期発見のめやす

❗ 物の忘れがひどい

- ・今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- ・同じことを何度も言う・問う・する
- ・しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ・財布、通帳、衣類などを盗まれたと人を疑う



❗ 判断・理解力が衰える

- ・新しいことが覚えられない
- ・料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ・話のつじつまが合わない
- ・テレビ番組の内容が理解できなくなった

❗ 不安感が強い

- ・外出時持ち物を何度も確かめる
- ・「頭が変になった」と本人が訴える
- ・ひとりになると怖がったり寂しがったりする

単なるものの忘れのほか、気分が落ち込むうつ状態、意識障害(せん妄)、病気治療のために飲んでいるお薬による影響でも似た症状が見られます。思い当たることがあれば、専門家に相談してみることがよいでしょう。



❗ 場所・時間がわからなくなる

- ・約束の日時や場所を間違えるようになった
- ・慣れた道でも迷うことがある



❗ 人柄が変わる

- ・些細なことで怒りっぽくなった
- ・周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ・自分の失敗を人のせいにする
- ・「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

❗ 意欲がなくなる

- ・下着を替えず、身だしなみをかまわなくなった
- ・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ・ふさぎ込んで何をやるにも億劫がる



7

認知症について学びたい！

8 みんなの財産や権利を守ります(権利擁護)

権利擁護



地域包括支援センターへ
ご相談ください!

判断能力が十分でない人の財産や生活を守ります

高齢者が安心して生活していくためには、お金の管理や日常生活に関わる契約なども重要です。しかし、こうしたことに自信がなくなって、将来認知症などになった場合の不安などで、安心した生活が送れなくなってしまうこともあります。「成年後見制度」の利用を支援したり情報を提供したりします。



成年後見制度とは

認知症や知的障害などにより、判断能力が十分でない人の権利と財産を守り支援する制度です。財産管理や日常生活でのさまざまな契約などを結ぶときに、成年後見人などが代理権を行使して不利益をこうむったり悪質商法の被害にあったりするのを防ぎます。

日常生活自立支援事業

福祉サービスの利用のしかたやお金のやり取り・管理など、困ったり不安を感じている高齢者、自分で判断することが困難な方々が、住み慣れた地域で安心して日常生活を送れるように支援します。

<問い合わせ> 恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1193

成年後見制度利用支援事業

成年後見制度の利用が必要な方で身寄りがなく、申立てを行うことが困難な場合に村長申立てを行ったり、本人等の財産等の状況から申立て費用や成年後見人等への報酬を負担することが困難な場合に費用を支給します。

<問い合わせ> 恩納村役場福祉課高齢者福祉係 ☎ 966-1207

安心して暮らせるようにトラブルから守ります



高齢者を狙った詐欺は、身内を心配する気持ちにつけ込んだり不安をあおったりしてお金をだまし取ろうとする手口が目立っています。怪しいと思ったときは、すぐに地域包括支援センターにご連絡ください。警察や消費生活センターなどと協力して対応します。

恩納村高齢者のみなさんの尊厳と心身を守ります

地域包括支援センターでは、高齢者虐待防止の支援をしています。虐待を防ぐためには、第三者が介入するなどして、虐待に至る悪循環を止める必要があります。



／ 虐待に気づいたり虐待かもしれないと思ったら、／

恩納村地域包括支援センターまたは市町村までご連絡ください!! ☎ 966-1207

身体的虐待



心理的虐待



ネグレクト 介護の世話の放棄・放任



経済的虐待



性的虐待



9 就労希望やボランティア活動をする方へ

登録有償ボランティア

恩納村緑の美ら回廊プロジェクトとして恩納村沿道等の重点管理区域で作業する有償ボランティア募集や村内沿道等での美化活動事業を実施しています。



問い合わせ先 恩納村美化活動推進協議会
事務局：恩納村観光協会 ☎ 966-2893

就労相談窓口

定期的にパーソナルサポートセンターによる**無料出張相談会**を実施しています。

- ずっと働いていないので就職が不安
- 家族がひきこもっている
- 家族のことで困っている
(アルコール・薬物・認知症について等)
- 家賃が支払えない
- 借金を抱えている
- どこに相談していいかわからない



問い合わせ先

恩納村社会福祉協議会 ☎ 966-1150
パーソナルサポートセンター中部 ☎ 923-0881

恩納村ボランティアセンター

恩納村社会福祉協議会内にボランティアセンターがあります。村ではボランティア活動の推進に向けて、ボランティア団体・個人と年1回情報交換をおこなっています。

ボランティアは登録制となっていますので、関心のある方は電話にてお問い合わせください。HPでは「福祉サービス利用援助事業」の生活支援員さん募集中です。



問い合わせ先

恩納村社会福祉協議会
☎ 966-1193

やんばる町村ファミリーサポートセンター 子育てサポーター

やんばる8町村広域でセンターがあります。

- 「子どもが好き」
- 「相互援助活動に理解がある」
- 「地域の子育て応援隊になりたい」



子育てサポーター養成講座を受講後に有償ボランティア登録することができます。

問い合わせ先 ☎ 0980-43-7551

やんばる町村ファミリーサポートセンター

電話相談ダイヤル

沖縄県おしごと応援センター One×One (ワンバイワン) 企業実習から可能	那覇市泉崎1-15-10 1F ▶ (月～金曜) 9～17時 ☎ 098-865-5003
	沖縄市中央2-28-1 3F(中部サテライト) ▶ (月～金曜) 9～17時 ☎ 098-923-0078
ハローワークプラザ那覇 ・ハローワークコーナー ・マザーズコーナー	ハローワークコーナー▶ (月～金曜) 10時30分～19時 (第2・4土曜) 10～17時 ☎ 098-867-8010
	マザーズコーナー▶ (月～金曜) 9～17時 ☎ 098-860-9530
沖縄県商工労働部労働政策課 女性のおしごと応援事業	(月～金曜) 9～17時 ☎ 0120-633-993
	対面相談の申し込み(要予約)▶ (月～金曜) 9～16時 ☎ 098-863-1788
沖縄県商工労働部労働政策課 労働相談事業	(月～土曜) 9～19時 ☎ 0120-610-223
	対面相談の申し込み(要予約)▶ (月～土曜) 9～16時 ☎ 098-941-4850

10 地域のボランティア団体運営のために

恩納村社会福祉協議会では地域のボランティア団体の活動運営を支援するための助成事業があります。

「登録ボランティア団体への活動資金助成事業」 **申請時期** 4月中旬～5月下旬

「恩納村 共同募金助成団体への活動資金助成事業」 **申請時期** 4月下旬～5月下旬

※審査・選考を経て決定通知書を6月上旬に通知し助成金を交付します。

問い合わせ先 恩納村社会福祉協議会 恩納村ボランティアセンター ☎ 966-1193



11 地域で住民同士が異変に気付くポイント

～ゆるやかな見守りと地域ささえあいを～

ひとり
じゃない！

あなたを
見守りたい！

ゆるやかな見守りとは…

地域住民や民間事業所などのさまざまな人が、日々の生活や業務の中で「いつもと違う」「何かがおかしい」と感じた場合に、地域包括支援センター等の専門機関に相談するなど、緩やかに行う見守り活動のことを指します。

村民同士で環境の変化に目を配り、住民同士の声かけや相互のささえあいをする機会を持てば、明るい地域となり、住民の異変に気付くことができます。ご協力宜しくお願いいたします。

見る



- 三日以上、郵便物・新聞がたまっている
- 犬がエサを与えられていない
- 家にいるようすがないのに外カギがかけられていない
- 庭の植物が枯れている
- 洗濯物が何日も取り込まれていない
- 布団がずっと取り込まれていない
- 夜、室内の電気が何日もつかない
- 昼でも外灯が二日以上つけっぱなし
- 夜でもカーテンや窓があいている
- 外出する姿を見かけない
- ゴミを出していない



音

- 犬が始終吠えている
- テレビやラジオの音がずっと聞こえる
- 目覚まし時計が鳴りっぱなし
- 生活している音が聞こえない
- 大きな音・声が聞こえる
- 水道の水が流しっぱなしである



におい

- 異臭がする
- 腐敗臭がする
- 焦げた臭いがする
- ガス臭い



／ 異変に気付いた方、お電話ください！ ／



恩納村役場福祉課高齢者福祉係
恩納村地域包括支援センター

☎ 098-966-1207



～ 終わりに ～

暮らしのあんしん便利帳は、シニアの生活に関わりの深いものと、むらづくりに関すること、住民の関心が高い活動等を紹介することによって、恩納村シニアが生きがいをもって地域で生活していく一助となることを目的としてつくられました。

便利帳を活用することで、より多くのシニアやその家族関係者の方々の困りごとの解決やお出かけのきっかけ作りになれば幸いです。

恩納村役場福祉課では、今後も地域の暮らしのための情報提供を関係機関をはじめ、各種団体・個人から収集し、新聞やホームページ等で発信していきます。

「こんな活動しているよ」「こんな資源があったらなあ～」「自分が利用できる地域の情報がほしい」等ご質問・ご要望があればお気軽にお声かけください。

発行にあたり沢山の皆様に情報提供・掲載承認のご協力をいただきました。心よりお礼申し上げます。

★原則として次の各項に掲げるものは掲載不可とします。

- ・恩納村民が対象ではないもの
- ・問い合わせ先が不明瞭なもの
- ・宗教、政治活動等の普及活動を目的とするもの
- ・反社会的組織によって構成させる団体の活動
- ・各種法令に反するもの
- ・その他、村が適当でないと認めるもの

※掲載されている情報は、令和5年3月末日現在の情報を基に編集されています。詳細につきましては、各問い合わせ先でご確認ください。

また、情報の変更・掲載を希望される方はご連絡ください。更新の際に加筆、訂正させていただきます。

恩納村シニアのための暮らしのあんしん便利帳 ～ 地域資源マップ ～

令和5年3月発行

■ 発行
■ 総集

恩納村
恩納村役場福祉課
電話 098-966-1207
fukushi@vill.onna.lg.jp



便利帳を活用して
いきいきシニアライフを
楽しみましょ～！

