

うんな ゆいま〜る だより

恩納村地域包括支援センター

恩納村字恩納 2451 番地

TEL: 098-966-1207

発行: 大黒志保 (SC)

2019
春号



こんな時は...

恩納村役場福祉健康課内
ちいきほうかつしえん
地域包括支援センター
TEL: (098) 966-1207
へお問い合わせください!

他のご相談(例)

- ・通院や買い物が大変
- ・自宅に段差が多く、よくつまずく
- ・お金の管理が不安
- ・入院後の自宅での生活が不安
- ・介護保険サービスについて知りたい
- ・最近よく同じ物を買いに来る方がいる
- ・施設について知りたい
- ・虐待されている可能性がある
- ・食事作りをするのが体力的に厳しい ...など

よろしく
お願いします



- ① お電話でお問い合わせ
- ② 地域包括支援センター
またはご自宅にてご相談
- ③ 提案・ご紹介等
- ④ 地域での生き生き活動

ご本人、ご家族、
周囲の方々
どなたでも
相談可能です!



専門職が相談にのります!



今年度の
介護予防教室は
こちらです!

お気軽に
ご参加
ください!

どこに相談してよいか分からない心配事や悩みなどは、まず地域包括支援センターにご相談ください。介護に関する事以外に、健康や福祉、医療や生活、認知症に関する事、近隣に暮らす人の高齢者に関する相談もお受けします。地域包括支援センターにて適切な機関につなぎ連携して皆さんを支援していきます。

毎月第3水曜日
ゆうなカフェ

役場 1Fロビー
参加費無料
申込不要
地域包括支援センター: 渡久山

もの忘れて悩んでいる、困っている方が気軽に立ち寄れる場所を提供しています。認知症・もの忘れについて知りたい方、日頃の介護の相談、ゆんたくしたい方は、お気軽にご参加ください。誰かと繋がってホッと一息!

各公民館にて実施中
がんじゅう大学

問い合わせは Tel966-1193
恩納村社会福祉協議会まで
(担当: 棚原・山城)
まずは体験からどうぞ!

65 歳以上恩納村在住者対象!
各公民館で週 1 回(曜日は字で異なります)開催中! 生活機能を重視した体操や講話、近隣同士の楽しい情報交換を通して体内リズムを整えましょう!

火曜日 or 水曜日を選択
アクティブシニア教室

前期 4~9 月・24 回コース
恩納村総合保健福祉センター
参加費無料・体験可・65 歳以上
地域包括支援センター: 長浜・大黒

立って行う健康体操メニューを多く取り入れ、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。がんじゅう大学と組み合わせ週 2 回の体操習慣を取り入れましょう! レッツ筋肉貯筋!

6月14日
スタート
脳いす教室

前期 4 月・16 回コース
恩納村総合保健福祉センター
参加費無料・事前申込・65 歳以上
地域包括支援センター: 渡久山

運動と音楽を組み合わせた脳を活性化するリズムプログラムです。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。送迎が必要な方はご相談ください。人との繋がりが効果を高めます!

シニアクラブ元気に活動中

今年のテーマは…

「共生社会に向けて」

恩納村在住の65歳以上の方を対象に「生きがいづくり・仲間づくり・健康づくり」を目的として活動しています。

昨年は「恩納村を一つに」という大きな理念を掲げ、地域間交流をして共に分かち合い、支え合いの優しさを育んできました。

今年度、この経験を活かせるよう「共生社会（支え合いのまちづくり）の要」となれるよう積極的な社会参加（社会奉仕・社会貢献）をし、地域を築いてきた先人達の教えや経験と知恵、そして…「真のおもいやい」を次世代へ伝えていくことを目標に活動します！

恩納村とは「**恩返し**の村」
シニアクラブを通して
一緒に故郷と未来へ
恩返ししましょう！

～問い合わせ先～
恩納村社会福祉協議会
（担当：仲村）
Tel966-1193

恩納村に元気の種とま～さん野菜を届けます



おんなの駅店内やYoutubeにて動画配信中
最近でも取材を受けて元気発信中ですよ！

勉強会で学び、
活動意欲アップ

先輩をみんなで
見守ります



お客様から突然の受注があり、農家さんに緊急対応してもらう時があります。夜でも畑で仕事してもらい、とても感謝しています。定期的な集荷時に声かけして個々の体調を知ることで、何かの早期発見に繋がることもあるのではないかと感じます。これからも村内で活躍する農家さんを元気に支え、応援していきます！

ささえあい
発表

① 買い物のお誘い
シニアクラブの
おやつ準備

編集後記

昨今の研究で「社会とのつながりの範囲が広く、活動量も多い」ことが健康や長寿に強く影響することが発表されました。毎日目的があり、笑いと幸福感に満ちた環境、地域の方々と繋がって生活を送ることは自分のためにも必要です。
恩納村で楽しくシニアライフを送って
いけるよう住民相互で「ささえあいの絆」
を深めていきましょう！

手作り
POPが
目印ですよ！

認知症サポーター養成講座

について、地域包括支援センター窓口で受付しています。
お気軽にお申込みください（Tel966-1207）

恩納村内の10名以上の希望者が集まれば、認知症キャラバンメイトが出張して講座を開講いたします。村内の小・中学生の学習の場をはじめ、各団体・一般企業・自治会等でも申込後に開催日程等調整いたします！これからも住み慣れた地域で、住民相互の理解と支え合いの輪を広げていきましょう！

オレンジング

講座を受講して認知症の方やその家族を支援するために正しい知識を身につけた方だけに渡されるリングです！

名嘉真区

野菜集荷場での集い

毎週火・土曜日は、おんなの駅なかゆくい市場スタッフによる恩納村北部地域野菜集荷の日です。早朝5時6時から畑で収穫した野菜を各生産者がシニアカーや軽トラで搬入し、首を長くしてスタッフを待ちます。

恩納村の身近な
ささえあいご紹介



集荷車が来たよ～
ハイ！オーライ！
オーライ！
ストップ！

今日の東さんの
コスレタスは
上等だねえ～！

自分の野菜は
自分で詰め替え

計算は脳を
活性化！

生産者同士の交流は
「誉める誉められる」の関係

幼い頃、友人のお母さんがお土産に豚の血や野菜を沢山持たせてくれたよ。そのおかげで、高校へも進学できたわ。畑があれば生活はしていける。消費者に安価で沢山食べてもらいたいです。

トマトは汚れてると困るから丁寧に拭いてパックに詰めるさ～。蚊取り線香で空気穴を開けると呼吸できるからよ～。野菜の種類が多いと、計算も多く頭の体操にいいさ～

③ 後期高齢者の
畑の草刈りや
耕耘の手伝い

② いいね！
新種の種や情報を
他の生産者にも
おすそわけ

地域ささえあい活動情報募集中

あなたの地域のほっと情報を是非教えてください
地域情報として発信します～
地域包括支援センター Tel966-1207