

もっと知ろう!! 第6回 上手な介護サービスの利用について

～介護保険制度の理念は「尊厳の保持」と「自立支援」～

【介護サービスを利用している人、利用を考えている人へ】

要介護状態になっても、介護サービスを上手に使うことで自分らしく生活することができます。介護サービスを上手に使うための強い味方！地域包括支援センターや居宅介護支援事業所、介護施設などのケアマネージャー（介護支援専門員）がサポートしてくれます。

できないことを伝えるより…

- ・一人でお風呂に入れない
- ・歩くのがつらい
- ・家事ができない

あれもこれも
お任せしたい



何もかも介護サービスに頼ってしまうと
かえって、身体や認知の機能低下を招くことがあります。

やりたいことを伝えると

- ・筋力をつけて、家族と出かけられる
ようになりたい
- ・料理をするために買い物に行きたい

Good!



支援する側は「やりたいこと」を実現するために、
できることを活かしたサービスや工夫と一緒に考えられます。

相談のポイント！

介護サービスを利用するときは、「できないこと」だけを伝えるのではなく、
「やりたいこと」や「これからも続けたいこと」も相談してみましょう。
あなた自身が持っている力を活かしながら介護サービスを上手に利用することが、
自分らしい生活を続けるための大切なポイントです！



浦添市内居宅
介護支援事業所



浦添市地域密着型
サービスについて

【問い合わせ】いきいき高齢支援課

予防支援係 ☎(876)1292 / 介護保険料係 ☎(876)6824 / 介護給付係 ☎(876)1291 / 介護認定係 ☎(876)1297



まだ知らない浦添がここに！

一般社団法人 浦添市観光協会

■住 所：浦添市勢理客4-13-1 4F
■電話番号：☎(874) 0145
■営業時間：午前9時～午後6時（土日・祝日定休）
<http://www.urasoenavi.jp/>



▲うらそえナビ



- 1 豊富な種類のお肉
- 2 人気のイバノオリジナルソーセージ
- 3 お酒も各種揃えています



毎日、食卓はもちろん、夏のごちそうの準備にもびつたり。新しい食材との出会いを楽しみに、ぜひ気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

創業63年。プロの目利きで選ぶ、おいしさを地域の皆さまへ

はいさーい♪夏本番を迎え、BBQやホームパーティーなど会食の機会が増える季節。おいしい食材があれば、いつもの食事も特別なひとときになりますよ。さて、今月ご紹介するのは、創業1963年の「株式会社イバノ」です。ホテルやレストランへ業務用食材を届けてきた長年の経験を活かし、プロが選ぶ品質の食材を地域の皆さまにも提供しています。

牧港店には、お肉をはじめ、BBQにぴったりの食材やワイン、チーズ、業務用サイズの商品、普段はなかなか見かけない珍しい食材まで勢揃い。地域に合わせたセレクトしたこだわりの商品を取り揃えています。



▲Instagram



▲ホームページ

店舗情報

イバノ牧港店

住 所／牧港1196番地
営業時間／午前9時～午後7時
定休日／水曜日
電話番号／☎(877)3605

今月の表紙

新しい発見！うらそえ公園めぐり

今月号は公園の遊具紹介ということで、ゆうすけくん(7歳)に協力してもらい撮影を行いました！

複数箇所の公園を回り、とても暑い中、真っ黒になりながらも、かっこよくポーズを取り続けてくれたおかげで無事に撮影できました！本当にありがとう～^_^

今回の撮影で「こんな場所に公園あったんだ！」「この遊具、大きくて楽しそう！」といった発見もありとても楽しかったです。特集記事を読んで、この楽しさが伝わると嬉しいです！！



市の人口		前月比較	
人 口	114,917 人	(－	43 人)
男	55,803 人	(－	35 人)
女	59,114 人	(－	8 人)
世帯数	55,213 世帯	(＋	11 世帯)

※令和8年6月末現在

- 02 目次
- 03 ・上手な介護サービスの利用について
・うらそえナビ
- 04 【特集1】広報うらそえ800号記念
- 09 ・ハイサイ！こちら市長室
・簡単！健康！サッと作れる！サッとごはん
- 10 【特集2】もっと楽しく！もっと安全に！
公園の遊具をリニューアルしました！
- 12 話題がいっぱい なかゆくい
- 14 ちむどんどん施設情報
- 16 お知らせ・募集
- 20 裏表紙



災害時の避難に支援を必要とする人（避難行動要支援者）へ

個別避難計画作成のご案内

浦添市では浦添市災害時避難行動要支援者避難支援計画に基づき、市内の避難行動要支援者を対象に個別避難計画の作成のための取り組みを進めています。

現在、順次案内通知を発送していますので、対象者におかれましては、案内が届きましたら同封の「個別避難計画作成希望確認票兼同意書」および「個別避難計画書」を記入の上、返送くださいますようお願いいたします。

1. 個別避難計画とは

避難行動を迅速に行えるよう、災害時に、いつ、誰と、どこに、どうやって避難するかをまとめた、避難行動要支援者一人一人のための避難計画（マイ避難計画）のことです。

災害に備え、避難行動要支援者本人やその家族などで、個別避難計画を作成し、避難支援を円滑に行えるよう、家族などの支援者と個別避難計画を共有しましょう。



2. 避難行動要支援者とは

災害時に一人で避難することが困難なため、避難行動に支援を必要とする人たちのことをいいます。浦添市では在宅の人で、以下の要件に該当する人を対象に個別避難計画の作成を進めていきます。

1	要介護認定3、4または5のいずれかの認定を受けている人
2	身体障害者手帳1級または2級を所持する人
3	療育手帳A1またはA2を所持する人
4	精神障害者保健福祉手帳1級を所持する人
5	腎臓または呼吸器の機能障害のうち身体障害者手帳1級から4級までのいずれかを所持する人
6	前1～5までに掲げる人のほか、支援を要すると市長が認める人

【問い合わせ】福祉総務課 ☎(876)1266

