



## 高齢者の総合相談窓口

～地域包括支援センター～

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、健康・介護・福祉等の総合的な支援につなげるための相談窓口です。

生活の相談や物忘れが気になる、介護保険サービスの相談など、専門の担当者が話を伺います。お気軽にご利用ください。

### ■市内の地域包括支援センター

施設名	住所	電話番号	行政区
1 さつとん ※12月1日に移転します。 詳しくはP20へ	仲間1-2-2 コーポ西原103号室	☎(877)3103	仲間、経塚、茶山、安波茶、前田、浦添ハイツ 浦添ニュータウン、浦添グリーンハイツ、 県営経塚団地、前田公務員宿舎
2 ライフサポート	宮城3-13-12	☎(875)2560	仲西、城間、大平、宮城、屋富祖、浅野浦、 キャンプキンザー
3 ていだ	内間4-23-21 2階	☎(870)0150	勢理客、神森、内間、小湾、沢岬、県営沢岬高層住宅
4 みなとん	伊祖4-16-1 アルカディアビル1階	☎(876)3710	港川、上野、牧港、牧港ハイツ、浦添市街地住宅、 マチナトタウン、港川崎原、浦城、伊祖、緑ヶ丘、 県営港川団地
5 ゆいまある	西原2-3-7 1階	☎(917)5320	西原一区、西原二区、当山、広栄、浦西、安川、 当山ハイツ、陽迎橋

**互いを知って  
地域に居場所を作っていく**

第一層生活支援コーディネーター  
村山 邦子さん

沖縄の高齢化率がピークを迎える時期に高齢者となる40代・50代の人は現在の高齢者と比べて地域との関係が希薄な人が多いと言われていきます。体が元気なうちは大丈夫ですが、誰もが自分だけの力ではどうにもならなくなる時が必ず来ます。同世代だけでなく、さまざまな世代が会えるきっかけ作りを行政が後押しし、自分らしい生活が継続できるように、地域で生きがいの場や居場所を作ることが重要になります。

今のうちから老後を考えて学びと取り組みを進め、みんなが楽しみながら支え合う意識を持つことが大切です。



### 介護月間イベント

#### 認知症予防の食生活

「認知症予防のための食生活」をテーマに、管理栄養士による講話や、脳トレとエクササイズを組み合わせた「コグニサイズ」を紹介します。普段の生活に取り入れやすい内容となっています。健康維持、認知症予防が気になる人は気軽にご参加ください。

対象者/65歳以上の市民  
日付/11月16日(火)  
時間/午後1時30分～  
午後3時30分  
定員/30人(事前申し込み)  
講師/佐久川 碧氏  
場所/市役所9階 講堂  
申し込み/いきいき高齢支援課  
課予防支援係 ☎(876)1292

#### 介護予防パネル展

市では11月を「介護予防月間」として、介護予防に関する情報を紹介しています。健康で長生きするためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

日付/11月24日(水)～29日(月)  
場所/市役所1階 ロビー(ATM前)



▲去年のパネル展の様子



発見!!

## 市内の支え合い活動



### 住み慣れた場所で支え合うってどんなこと? 高校生と一緒にのぞいてみよう!

これから医療や介護といった分野へ進む陽明高校の生徒たちが病院や施設の中では見られない高齢者の普段の生活を学ぶため、高齢者が日頃どんなことをして過ごしているのか、実際に市内の集いの場に訪れてお話を伺います。



▲事前学習で祖父母の生活を聞き取り、グループで発表し合う生徒たち



### いきいき健康クラブ 日替わりレクリエーション

はじめに高校生が訪れたのは、港川にあるユアサハイム。ここでは週に1回、マンション住民が集まり、レクリエーションを楽しんでいます。参加者は体調チェックをした後、ラジオ体操で体をほぐし、ゲームで得点を競います。体を動かした後はゆんたくタイム。マスクの中の笑顔がはじけます。

1 ラジオ体操は座りながらでもOK!できる範囲で体をほぐします 2 遠くでも抜群のコントロール 3 日々の生きがいや暮らしの現状を高校生に伝える様子



### 仲間と一緒にピラティス体操

次に訪れたのは、週に1回地域の人たちが集まるとの情報入手して仲間自治会館へ。ピラティス体操は同じ仲間地域に住む照喜名さんがインストラクターとして指導しており、この日は音楽に合わせて左右の手足をバラバラに動かすピラティス体操を行っていました。その複雑な動きは脳の活性化にもつながります。

1 手足を左右バラバラに動かすのが結構難しい 2 明るく楽しく体操を教える照喜名さん 3 気持ちのいい汗を流しながら地域の仲間と一緒にピラティス体操



みなさん!  
コロナ休みの間  
元気でしたか?



今回、陽明高校の生徒たちが学んだことをまとめて、浦添市役所で開催される介護予防パネル展で展示します。(詳しくは次のページをご覧ください)