

# 新たに6か所の「通いの場」が誕生！

新年度を迎えた5月、嘉手苅・上江洲・泊・兼城・大田・大原に新しい通いの場が誕生しました。

参加者からは、「久しぶりに顔を合わせられてうれしかった」「畑仕事をしているから大丈夫だと思ったけど、体操は意外と効いた」などの声も聞かれています。また、「いきいき100歳体操」の後に昔の動画の上映会を行うなど、地域ごとに“楽しみながら続けられる工夫”も広がっています。

現在、島内には14か所の通いの場があります。町では「各字に1か所」を目標に、今後も地域の活動を応援していきます。

包括支援センターでは、

- ・体操に使うDVDやおもりの貸し出し
- ・DVDプレイヤーの貸し出し(3か月間)
- ・体操や運営のアドバイス(3回程度)を行っています。

通いの場は、特別なことをする必要はありません。

「近所で声をかけ合う」「できることを分担する」「まずは週1回、3か月続けてみる」そんな小さな一歩から始まります。

「自分の地域でもやってみたい」という方は、ぜひお気軽に地域包括支援センターまでお問い合わせください。



▲ 嘉手苅



▲ 兼城

認知症を知ろう！

## タイムスリップひろば

世代を超えて交流しながら、体験を通して楽しく認知症について学べるイベントです。

昔の遊びや道具、写真・動画の展示など、多彩なプログラムを用意しています。

クイズに挑戦して、素敵な景品をゲットしてください！

また、認知症に関することや、お薬の個別相談ブースを設けていますので、お気軽にご相談ください。

**日時** 7月12日(日) 午前10時～午後3時 **場所** 具志川農村環境改善センター

**【10時～11時半】** **むかしのおそび(折り紙、虫かご作りなど)**

【地域のおそび名人】に教えてもらいながら、子供から大人までみんなで楽しみましょう。

**【11時半～12時】** **絵本の読み聞かせ**

高齢者や認知症をテーマにしたやさしい絵本を読みます。大人のみなさんもぜひ一緒に絵本時間をお楽しみください。「年をとるってどんなこと?」「忘れてしまうってどういうこと?」読み手は、読み聞かせボランティアの【ふくぎのくくるさん】です。

**【午後1時～1時半】** **ゆんたく&体操**

【健康運動実践指導者 池原 清子さん】とゆんたくしながら、みんなで楽しく体を動かしましょう。

**【午後2時～3時】** **アロマロールオン作り**

記憶や集中力をサポートするといわれるアロマを作ってみよう！作ったアロマを使って、毎日気軽にできる簡単マッサージも体験できます。**【COCO 島袋しのぶさん】**

**【随時】**

**むかしの写真&道具の展示会・動画上映会**

展示物は一部触れることができます。懐かしい風景や道具にふれながら、当時の暮らしや記憶を呼び起こすことで、世代を超えて会話が自然に生まれる場に。

**【随時】**

**タイムスリップ体験！おじーおばーになろう(高齢者疑似体験)**

年を重ねることでの感覚の変化を体験。日常のちょっとした不便さを感じながら、高齢者の気持ちを身近に感じてみましょう。体験を通して、思いやりあるサポートや関わり方も学べます。

お問い合わせ 福祉課 地域包括支援センター ☎985-7124