



市内在住の65歳以上の皆さまへ

介護予防

がんじゅうポイント活動

に参加してみませんか♪♪

活動の内容

地域包括支援センターまたは、高齢者サロン等が依頼する「ちょっとしたお手伝い」

地域包括支援センターから依頼される活動例

- 高齢者宅の訪問・声掛け
- 高齢者宅のゴミ出し・高齢者宅の電球交換等

高齢者サロン等から依頼される活動例

- レクリエーション支援（手芸などの指導）
- パソコンでの書類作成等の手伝い



地域でいきいきと活動することは、健康づくりや生きがいとなり、介護予防の効果があるとされています。

上記以外でも無理のない範囲で行うあなたの特技を活かした活動・やってみたい活動を気軽に登録して下さい。

活動1回ごとに1ポイント（100円相当）が付与され、**年間上限5,000円**に換金することができます。ただし、介護保険料の滞納がある場合、交付対象外となります。

登録申請窓口：沖縄市役所 地下2階 介護保険課 地域支援担当

問合せ／介護保険課 地域支援担当

TEL 098-939-1212（内線3090）



活動日時：第1火曜日10時～11時30分
 ※曜日・時間変更もある為 要問合せ
 場所：泡瀬2-53-19 2階
 問合せ：介護保険課（内線3143）

～お気軽にご参加下さい♪～

参加者からは「次はパタカラ体操も入れたいね、琉舞もしたいね」という声も聞かれ、活動内容も増えていく予定です。

喉の潤い補給を行います。休憩時は、から楽しく交流しています。

参加者からは「次はパタカラ体操も入れたいね、琉舞もしたいね」という声も聞かれ、活動内容も増えていく予定です。

喉の潤い補給を行います。休憩時は、から楽しく交流しています。

まず、手足や首・口腔の体操を5分ほど行い、ピアノ演奏に合わせて童謡や唱歌を歌います。リーダーの声掛けで、口の開け方等を意識しながら合唱しています。休憩時は、喉の潤い補給を行います。から楽しく交流しています。

まず、手足や首・口腔の体操を5分ほど行い、ピアノ演奏に合せて童謡や唱歌を歌います。リーダーの声掛けで、口の開け方等を意識しながら合唱しています。休憩時は、喉の潤い補給を行います。から楽しく交流しています。

今月の身近な集い処

市内各地の、仲間と集まって楽しく活動している場所を紹介します。

今月は、沖縄市泡瀬第1デイサービスセンター2階で澄み切った歌声を響かせる「うまんちゅ童謡クラブ」の活動をご紹介します。

まず、手足や首・口腔の体操を5分ほど行い、ピアノ演奏に合せて童謡や唱歌を歌います。リーダーの声掛けで、口の開け方等を意識しながら合唱しています。休憩時は、喉の潤い補給を行います。から楽しく交流しています。