



広報

# なは

2024年(令和6年)  
第879号 毎月1日発行

4月

市民の友

発行：那覇市 〒900-8585 那覇市泉崎1丁目1番1号 ☎(代表)867-0111 印刷：丸正印刷株式会社 配布：那覇市シルバー人材センター

めざせ!  
ちゅら那覇!

家庭ごみ排出量  
前年同月比 Down  
2月/1世帯あたり  
1日 0.847kg



## 人生100年 楽しく元気に!

に  
か。  
に  
ひ、  
さ  
場  
で  
に  
ま  
せ



那覇市長 知念 寛

本市では、「高齢者がいきいきと、支えあいのある地域の中で、安心して暮らせるまち」を基本理念に掲げた、第9次なは高齢者プランを策定しています。

今月号では、シニアの方々が「シルバー人材センター」や「老人クラブ」、「那覇市チャージんじゅうポイント制度事業」を通じて、仕事やボランティア、レクリエーション活動など、生きがいや健康づくりに取り組まれ、地域の活性化にも貢献されている様子をご紹介します。

また、「地域ふれあいデイサービス」や「介護予防自主サークル」に参加することで、介護への移行を予防し、生きがいのある生活に繋がっている方もいらっしゃいます。

様々な経験や能力、意欲をお持ちのシニアの方々が、地域の多様な場で生き活きと活躍されています。ぜひ、皆さんも一緒に参加されてみませんか。

いきいきセカンドライフ



Catalog Pocket

カタポケ iPhone / Android

無料  
Free App



You can read this city newsletter in 10 languages.

FOREIGN  
RESIDENTS  
PORTAL



#なはとぴ

あなたが見つけた「なは」募集中!



いいね! ♥



いいね! ♥



いいね! ♥



【沖縄の肝心】

ひとみ たみ や たみ  
人め為や我んめ為

【意味】良いことは進んでしよう

那覇市の人口と世帯  
※( )内はうち外国人  
2024(令和6)年2月末現在

総人口 315,131人(6,707人)  
男 152,577人(3,453人) 女 162,554人(3,254人)  
世帯数 159,627世帯(4,705世帯)  
住民基本台帳人口の内訳(外国人)

スローガン

できる人が できるときに できることを

### 野菜の品評会

家庭菜園などで育てた野菜を持ち寄って自慢しあっています。今回で4回目ですが、玉ねぎなどの馴染みの野菜からウイキョウなどの珍しい野菜まで、多くの野菜が並び賑わっていました。おすそ分けしながらみんながわいわい、がやがや楽しいですよ。



品評会のあとは、地域で一人暮らしをしている高齢者宅に野菜を持って行きます。「元気ですか〜。」って声かけながらね。昔馴染みだから抵抗なく受け入れ「ありがとうね〜。」って言うってくれる。同年代だからこそっていうのもあるでしょ。お互いがお互いを見守っています。



## 老人クラブ 當間 當寿会

### 民舞

當間地域出身の天久先生に習っています。民舞は女性が中心で、他の地域は男性だけのところも多いですが、當寿会は男性も参加しています。みんな一緒に和気あいあいと楽しく踊っています。

かぎやで風を敬老会などの地域行事で踊ったりします。身近な人が出演すると、それを見に行くと、そこから会話が生まれて、地域が活性化するかなって。それがきっかけで民舞を始め、今は毎週火曜日に集まって楽しみながら踊っています。

先生を見ながら見よう見まねで。古典的な舞踊以外にも民謡にのせて踊ったりもします。

やりたいことを積極的に！

小祿の當間地域で活動する當間當寿会。全国大会でも表彰されるほど活発に活動されています。「定期的に役員会を開き、積極的に色々なことを企画しています。最近では、防災教室も開催しましたし、ほんとに挙げたらキリがないほど。何でもやる當間です。」と笑顔で語ってくれました。

### 補助金を交付しています！

おおむね60歳以上の会員30人以上で構成される老人クラブに対し、1団体あたり40,000円を上限に補助金を交付しています。

【申請期限】4月26日(金)まで  
【問い合わせ】ちゃーがんじゅう課  
在宅福祉グループ  
☎862-9010

### ほかにもあります！活動の場

ほかにも老人クラブは多数あります。興味のある方は、お問い合わせください。

【問い合わせ】  
那覇地区老人クラブ連合会  
☎857-6753

### シニアディスコダンス

民舞以外にも何かないかなと探していたところ、社会福祉協議会からダンスで有名な山城陸さんを紹介され、取り組み始めました。股関節や手足、つま先など身体の様々な場所を動かすので、体力や身体機能の低下を防げてとてもいいですよ。

シニア向けにかみ砕いたディスコダンスなので、青春時代を思い出しながら楽しく踊っています。ボックスステップもやりますよ〜。



## 人生100年 楽しく元気に！

このたび、新たに「第9次なは高齢者プラン」を策定しました。基本理念実現に向け、令和6年度から3年間、特に重点的に取り組むことを紹介するとともに、それぞれの場所でいきいきと活動する皆さんを紹介します。

### 第9次なは高齢者プラン 基本理念

高齢者がいきいきと  
支え合いのある地域の中で  
安心して暮らせるまち

【問い合わせ】ちゃーがんじゅう課 ☎862-9010

## 介護予防自主サークル かぎ編み教室 @ 包括支援センター 識名



島袋 睦さん

編み物は趣味でやっています。教えることが好きでボランティア講師をしています。ここに来るようになって、色んな人と出会って、おしゃべりして、得るものも多いんです。週にいったん会おうのが楽しみです。これが生きがいかも。

通りがかりの方が「何してるんですか〜。」ってふらっと見学されてね、「仲間に入りませんか〜。」って声をかけて、交流の輪を広げています。

### ほかにもあります！活動の場

市内には18の地域包括支援センターがあります。65歳以上であれば、どの支援センターの教室にも参加OK！まずは、近くの支援センターを訪ねて、気になる講座があったら話を聞いてみてください。



「難しい。覚えられないし、できない。」と話す生徒さんに、「私は何度でも教えますよ。」と優しく教える島袋さん。

編み物好きの普天間さんは、「65歳になったら参加できるのを楽しみにしていました。他に、活き活き体操教室などにも参加し、ここには週4回通い活動しています。」と笑います。

## 那覇市シルバー人材センター 広報紙配布



新垣 伸弘さん



健康のために何かしたい！

仕事が終わって、健康のために何かしたいと思っていた頃、シルバー会員募集の広告を見たのがきっかけです。今は、趣味の畑もやりながら無理のない程度に頑張っています。

ひとつひとつ丁寧に

担当地域1500軒分の広報紙を受け取ったら、まずは2つ折りをする作業をします。5時

### ほかにもあります！活動の場

ほかにもお仕事多数あり！興味のある方は、お問い合わせください。

【問い合わせ】那覇市シルバー人材センター ☎943-5658



責任感から充実感を味わう

3、4日かけて1500軒の居宅に配布します。市が周知したい情報が詰まっている広報紙を、毎月1日までに配布するという責任感で、健康的な生活を送る意識づけにもなっていますね。



間ぐらいかかる。結構大変な作業ですね。

## ちゃーがんじゅうポイント制度事業 ボランティア



百名 房子さん

少しでも自分にできることがあるならやってみたい！

すべてひと段落した頃に、市役所で案内を見たのが最初のきっかけです。ボランティア活動中断から数年後、ポイント制度の説明会の通知が届いたときは、いい歳した自分にそんな通知が届くとは思ってなくてびっくりしたけど、やってみようという気持ちになりました。



普段話をしない男性が私に話しかけてきたときに、やっぱり人は誰かとお話ししたいんだなって思いました。施設には、私のおしゃべりを楽しみに待ってくださる方がいるので、とても嬉しいです。普段は、おやつタイムにお話し相手になっています。掃除の合間に少しお声かけしています。

人は誰かと話したいんだなって。

### ちゃーがんじゅうポイント制度

ボランティア活動を通じて地域に貢献することを奨励・支援することにより、生きがいづくりと社会参加を通じた介護予防を推進することを目的としています。

1時間程度のボランティア活動で1ポイント付与

年度末に1ポイント100円として、100ポイント(=10,000円)を上限に交付金を受けることができます。

【対象者】65歳以上の市内在住者

【内容】話し相手、お茶出し、イベントの手伝い、掃除、洗濯ものたたみなど

【活動場所】近隣の高齢者グループホームや小規模多機能型居宅介護事業所など

【申し込み・問い合わせ】ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ ☎862-9010

### 普段は……

スーパーにお買い物に行ったり、パレット市民劇場や桜坂劇場で気になる映画があれば見に行ったりして、好きなように過ごしています。

### 健康を保つ秘訣！

朝5時ごろに目が覚めたら、30分程度、ラジオ体操をしたり、玄関先を歩いたりします。つま先立ちで歩いたり、かかとをつけてしっかり歩くといいみたいです。



施設の職員と一緒にクーラーのお掃除をやったこともあります。昔から、PTAや生活クラブ生協など地域のことを自分のできる範囲で手伝ってきたため、ボランティア活動はすんなり始められました。

自宅でやっていてることを少しだけなら手伝える

## 特 に 重 点 的 に 取 り 組 む こ と

### 地域包括ケアシステムの深化・推進

高齢者ができるだけ住み慣れた地域で日常生活が送れるよう、医療・介護・介護予防・住まい・生活支援を包括的に行う地域包括ケアシステムの深化・推進に取り組めます。

### 施設サービス及び地域密着型サービスの充実

利用者の尊厳が守られ、安心して入所生活が送ることができるよう、中長期的な人口動態等も見据えた上で地域の実情に応じた施設整備を図ります。

### 適正な運営による介護保険事業の推進

介護保険事業の適正な運営に係る取り組みとして、介護保険サービス事業所への指導・監査等や、レセプト点検の実施等による適正利用の促進を図ります。

### 介護人材の育成・確保・定着及び業務効率化の推進

介護職員等に対する研修の支援を県や関係団体等と連携するとともに、市が関連する文書負担の軽減等の業務効率化の取り組みの促進を図ります。

## 地 域 ふ れ あ い デ イ サ ー ビ ス @ 久 米 1 丁 目 ふ れ デ イ

### からだを動かして健康づくり

ミルクムナリの曲にあわせて「ひやみかち体操」で下半身の筋力維持！最後はみんなでかちゃーしー。

おなじみの「ちゃーがんじゅう体操」でいつまでも健康で元気に！



### まずは歌をうたってオーラルケア

童謡や昭和歌謡を中心とした馴染みの曲をみんなで歌います。リズムに乗りながら、口を動かして、声を出して口腔機能の低下を予防します。



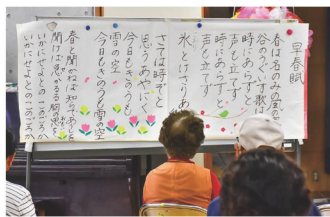
「高原列車は行く(岡本敦郎さん)」歌詞に出てくる情景を思い浮かべながら楽しく歌います。この日は、参加者から沖縄出身仲宗根美樹さんの「川は流れる」のリクエストも！

地域ふれあいデイサービスは、30分ごとを目安に休憩しながら様々な活動を行っています。休憩時間には、参加者から他のみなさんにコーヒーの差し入れがあり、「ゆっくり休み休みしながらね。」と声をかけあい、ゆんたくします。帰りには、お土産のお菓子を手に、「また来週ね。」と笑って手を振り合う、温かな時間が流れていました。

楽しくほっこりとした時間に



市制100周年を記念して那覇市社会福祉協議会の地域ふれあいデイサービススタッフが制作した「なは市歌体操」にあわせて体を動かします。屈伸したり、手を高くあげたり、様々な動きを取り入れています。



### ハンドベルで脳トレ

事前に割り当てられた音のハンドベルを鳴らし、みんなできずの音楽を奏でます。この日は、ドレミのうたにあわせて演奏しました。

レク支援員が教室を駆け巡り、各々に「今！」と合図。それを見て思わずみんなも笑顔になります。

自分の番はいつかな。タイミングよく鳴らせるかな。はーどきどきするさー。

「あれ。あんた今じゃないよ。」「今だよ。」と互いに声をかけあったりもします。



### ほかにもあります！活動の場

各地域、公民館や小中学校の地域連携室など徒歩圏内の範囲で、民生委員などの地域ボランティアの協力のもと、ふれあいデイサービスを実施しています。地域の方と一緒に運動やレクリエーションを通して楽しく介護予防しませんか。看護師による健康講話もあります！

【対象者】65歳以上の地域在住者

【時間帯】午前の場合 10時～12時 午後の場合 2時～4時

※時間帯や活動回数は各地域により異なります。

【問い合わせ】那覇市社会福祉協議会 ☎857-7766